ТРЕНИНГ НАВЫКОВ РАДИКАЛЬНО ОТКРЫТОЙ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Теория и практика лечения расстройств, вызванных чрезмерным самоконтролем

Новаторский, проверенный практикой протокол лечения:

- Хронической депрессии
- Нервной анорексии
- Обсессивно-компульсивного расстройства личности
- Не поддающейся лечению тревожности
- Расстройств аутического спектра
- Дезадаптивного перфекционизма

ТОМАС Р. ЛИНЧ

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ РАДИКАЛЬНО ОТКРЫТОЙ ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Теория и практика лечения расстройств, вызванных чрезмерным самоконтролем

THE SKILLS TRAINING MANUAL FOR RADICALLY OPEN DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY

A CLINICIAN'S GUIDE for TREATING DISORDERS of OVERCONTROL

THOMAS R. LYNCH, PHD

ТРЕНИНГ НАВЫКОВ
РАДИКАЛЬНО ОТКРЫТОЙ
ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ
ТЕРАПИИ

Теория и практика лечения расстройств, вызванных чрезмерным самоконтролем

ТОМАС Р. ЛИНЧ

Київ
Видавництво
"НАУКОВИЙ СВІТ"
2022

УДК 615.851
Л59

Перевод с английского и редакция *А.Н. Шляховой*

Научный консультант канд. психол. наук *О.В. Гусева*

Линч, Т.Р.

Л59 Тренинг навыков радикально открытой диалектической поведенческой терапии. Теория и практика лечения расстройств, вызванных чрезмерным самоконтролем/Томас Р. Линч; пер. с англ. А.Н. Шляховой. — Киев. : "Науковий Світ", 2022. — 800 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-550-052-1 (укр.)
ISBN 978-1-6262-5931-7 (англ.)

Навыки радикальной открытости в рамках диалектической поведенческой терапии направлены на помощь людям, которые страдают от проблем, связанных с чрезмерным самоконтролем, включая хроническую депрессию, нервную анорексию, расстройства аутического спектра, генерализированное тревожное расстройство, ОКР и пр. В книге представлены полное пошаговое руководство для проведения групповых занятий по обучению навыкам РО ДПТ, а также все необходимые раздаточные материалы и рабочие листы для самостоятельной и групповой практики.

УДК 615.851

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства New Harbinger Publications, Inc.

Copyright © 2018 by Thomas P. Lynch.

All rights reserved.

Authorized translation from *The Skills Training Manual for Radically Open Dialectical Behavior Therapy: A Clinician's Guide for Treating Disorders of Overcontrol* (ISBN 978-1-6262-5931-7), published by Context Press, an imprint of New Harbinger Publications, Inc.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher.

ISBN 978-617-550-052-1 (укр.)
ISBN 978-1-6262-5931-7 (англ.)

© ООО "Науковий Світ", перевод, 2022
© 2018 by Thomas P. Lynch

Оглавление

Содержание

Список раздаточных материалов и таблиц

Эта книга посвящается самым важным людям в моей жизни — жене Эрике и нашей дочери Кейли.

Если я что-нибудь и знаю, то только то, что я не знаю всего, и никто не знает.

— Майкл П. Линч, *Truth to Life: Why Truth Matters*
(Правда жизни: почему это имеет значение)

Об авторе

Томас Р. Линч — д-р философии, член Британского психологического сообщества, почетный профессор клинической психологии Школы психологии Саутгемптонского университета. С 1998 по 2007 год руководил программой когнитивно-поведенческих исследований и лечения в Университете Дьюка. Перешел работать в Университет Эксетера в Великобритании в 2007 году. Его основным научным интересом являются новаторские методы лечения аффективных и личностных расстройств при помощи трансляционного направления исследований, в котором основы нейробихевиоризма объединяются с последними открытиями в области интервенционных исследований. Основатель радикально открытой диалектической поведенческой терапии (РО ДПТ). Получил многочисленные награды и признание таких организаций, как Национальные институты здоровья США, Совет медицинских исследований Соединенного королевства Великобритании и Национальный альянс по исследованию шизофрении и депрессии (НАРСАД). Его исследования получили признание в оценочном отчете Национальных институтов здоровья, раздел науки и достижений, и он является стипендиатом Фонда исследований психотерапии Джона М. Роудса и Института Бека.

ГЛАВА 1

Базовые принципы, обзор способов лечения и глобальная структура уроков по освоению навыков радикальной открытости

Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО ДПТ) — это одна из терапий в рамках доказательной традиции, направленная на лечение широкого спектра расстройств, характеризующихся значительным подавляющим контролем, или гиперконтролем (ГК). Она используется для лечения клиентов с хроническими проблемами, такими как рефрактерная депрессия, нервная анорексия и обсессивно-компульсивное расстройство личности. Радикальная открытость (РО) — это базовый философский принцип и ключевой навык в РО ДТП. Широкая применимость, доступность и эффективность РО ДПТ подтверждены научными трансляционными исследованиями, которые проводились на протяжении более чем 20 лет, в том числе пятью публикациями и одним крупным рандомизированным контролируемым исследованием, проходившим одновременно в нескольких медицинских центрах; их обзор можно найти в книге *Radically Open Dialectical Behavior Therapy: Theory and Practice for Treating Disorders of Overcontrol* (*Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия. Теория и практика лечения расстройств, вызванных чрезмерным самоконтролем*, пер. с анг., ООО "Диалектика", 2023 г.) [*T.R. Lynch,* 2018]. К этому основному источнику прилагается данное руководство, и поэтому я буду часто на него ссылаться как на "основной учебник по РО ДПТ". Исследования, обучение и клиническая работа по РО ДПТ проводились с группами разных возрастов (подростками, пожилыми и молодыми людьми) и с разными расстройствами (нервной анорексией, хронической депрессией, аутизмом, ОКР, не поддающейся лечению тревожностью) в разных странах с разной культурой (в Европе и Северной Америке) в рамках терапии разных форматов (судебная, стационарная, амбулаторная) самыми разными специалистами (психологами,

медсестрами, социальными работниками, психиатрами, семейными докторами, физиотерапевтами); и при этом вырабатывались и применялись совершенно разные навыки (обучение отдельным навыкам, семейная терапия или РО-терапия для пар). Основное отличие этого пособия от основного учебника по РО ДПТ — это детальный анализ принципов лечения, а также детализированный обзор способов оценки проблем клиентов с ГК и целенаправленной работы над ними при помощи представленного здесь практического руководства, включая все необходимые материалы для обучения навыкам РО (далее — просто РО-навыкам). В руководстве содержатся пошаговые инструкции, практические упражнения и клинические советы для совладания с неадекватным поведением во время групповых занятий. Здесь вы также найдете краткий обзор лежащей в основе этого подхода теории и применяемых мер воздействия. Более подробную информацию можно найти в учебнике по РО ДПТ. Раздаточные материалы для клиентов и таблицы планов каждого урока по РО-навыкам на английском языке представлены на странице http://www.newharbinger.com/39317. Их можно распечатать или изменить в соответствии с вашими конкретными потребностями.

Эта глава начинается с определения совладания с ГК, за которым следует описание терапевтической позиции РО ДПТ, исходя из которой проводится обучение навыкам РО. Далее описаны принципы обретения решимости пройти обучение навыкам РО, общая структура каждого плана урока РО и обзор навыков РО.

Что такое гиперконтроль

Самоконтроль — это способность подавлять конкурирующие побуждения, импульсы, формы поведения или желания и откладывать вознаграждение ради достижения отдаленных целей. Эту способность часто считают необходимой для успеха и счастья. И действительно, способность к внутреннему самоконтролю высоко ценится в большинстве культур, а неспособностью к самоконтролю характеризуются многие личные и социальные проблемы, присущие современной цивилизации. Но слишком сильный самоконтроль тоже может вызывать проблемы. ГК приводит к социальной изоляции, проблемам в межличностном общении, гиперперфекционизму, ригидности, неспособности принять риск или выразить собственные чувства, а также провоцирует развитие тяжелых и сложно поддающихся лечению проблем со здоровьем психики, включая хроническую депрессию, нервную анорексию и ОКР.

Считается, что дисфункциональный ГК представляет собой индивидуальный стиль совладания, который развивается в результате взаимодействия

склонностей характера или темперамента (врожденные характеристики) и влияния семьи/окружения/культурной среды (внешние факторы), которое приводит к выработке определенного стиля совладания, отличающегося чрезмерным внутренним контролем и отстраненностью в отношениях (совладание при помощи ГК). Такой стиль совладания препятствует обучению новому, гибкости реакции и формированию близких отношений. Среди врожденных составляющих темперамента младенца выделяют четыре характеристики, которые могут вносить вклад в это состояние.

1. Отрицательная аффективность (чувствительность к угрозам)
2. Положительная аффективность (чувствительность к вознаграждениям)
3. Легкая контролируемость (способность к самоконтролю)
4. Ориентация на детали (а не на глобальную картину) при обработке стимулов

Дети, склонные к совладанию при помощи ГК и к социальной изоляции, скорее всего, имеют высокую чувствительность к наказаниям, низкую чувствительность к вознаграждениям и развитую способность концентрироваться на деталях и легко поддаются контролю. Обычно их можно описать как несколько заторможенных, скромных, застенчивых, не склонных идти на риск и эмоционально сдержанных, сосредоточенных на деталях вплоть до сверхдетализации и социально отчужденных/замкнутых детей. И наоборот, дети, склонные к эмоциональной дисрегуляции и не способные контролировать собственное поведение (совладание при помощи недостаточного контроля), часто отличаются высокой чувствительностью к угрозам, низкой способностью к самоконтролю [*Linehan*, 2015a] и высокой чувствительностью к вознаграждениям [*T.R. Lynch, Hempel*, & *Clark*, 2015].

Но даже несмотря на врожденные склонности, совладание при помощи ГК не всегда вызывает проблемы. Например, естественная способность подавлять импульсы, планировать наперед и откладывать вознаграждение делает из клиентов с ГК отличных сотрудников, планировщиков и спасателей мира. Это именно те люди, которые помогают убраться после вечеринки или делают сбережения, чтобы на пенсии не быть обузой для близких. Они стремятся к умеренности во всех жизненных аспектах, ценят честность, справедливость и правильные поступки. Это именно их вы видите за работой поздно ночью или поднимающимися ранним утром ради того, чтобы все функционировало как следует. Именно благодаря им поезда приходят вовремя (табл. 1.1). Проблема в том, что совладание при помощи ГК хорошо работает, когда есть необходимость сидеть тихо в монастыре или в космическом корабле, но вызывает сложности, когда речь заходит об установлении социальных контактов.

Таблица 1.1. Просоциальность клиентов с ГК

Характеристика клиентов с ГК	Просоциальное свойство
Способность откладывать вознаграждение	Возможность экономить ресурсы во времена, когда их не так много
Желание быть корректным, оправдывать ожидания и демонстрировать хорошие результаты	Необходимо для развития и процветания общества
Ценность чувства долга, ответственности и самопожертвования	Необходима для процветания общества и заботы о тех, кто в этом нуждается
Ценность правил и справедливости	Необходима для сбалансированности общества и сопротивления сильным, но неэтичным индивидам и пагубному социальному давлению
Ориентированность на детали и способность быстро распознавать паттерны	Большая точность, а значит, и вероятность того, что проблемы будут распознаны и решены еще до того, как они смогут оказать отрицательное влияние на функционирование

Для клиентов с ГК сильные стороны одновременно являются и слабыми сторонами. Слишком сильный самоконтроль истощает именно те ресурсы, которые необходимы для отказа от привычного самоконтроля тогда, когда от него нет пользы. Возникает ловушка по типу уловки-22: чрезмерный самоконтроль истощает ресурсы, необходимые для *контроля* чрезмерного самоконтроля, что усложняет использование альтернативных способов совладания (например, вздремнуть или попросить о помощи). У клиентов с ГК может возникать ощущение, что они оказались узниками своей способности к самоконтролю, и их естественная способность подавлять (контролировать) выражение чувств мешает окружающим правильно оценить степень дистресса и вовремя предложить свою помощь. К тому же дезадаптивность ГК выражается неявно. Например, клиенты с ГК склонны преуменьшать свои проблемы, даже когда обращаются за помощью, и это усложняет клиницисту задачу правильного понимания проблемы (см. материал о феномене “со мной все в порядке” в главе 6 учебника по РО ДП). Клиенты с ГК чувствуют себя чужими в чужой стране, постоянно наблюдая за жизнью, но редко принимая в ней непосредственное участие.

Четыре основных дефицита

Дезадаптивный ГК характеризуется четырьмя основными дефицитами.

1. *Слабая восприимчивость и закрытость*, которая проявляется в неготовности принимать новую и неожиданную информацию или неприятную обратную связь, в избегании неуверенности или незапланированных рисков, в подозрительности, сверхбдительности в отношении потенциальных угроз и явной тенденции отвергать критику или пренебрегать ею.
2. *Негибкость контроля*, которая проявляется в компульсивной потребности в организованности и порядке, гиперперфекционизме, привычке брать на себя высокие социальные обязательства и стремиться их выполнить, в компульсивных повторениях, тщательной подготовке и планировании, компульсивных проверках и совладании, ригидном следовании правилам и высоким моральным убеждениям (т.е. уверенность в том, что существует только один правильный способ делать нечто).
3. *Постоянное подавление выражения чувств и низкая способность осознавать собственные эмоции*, которые проявляются в несоответствующем контексту подавлении чувств (например, безучастное выражение лица в ответ на комплимент) и/или в неискреннем или несоответствующем проявлении чувств (например, улыбка при фрустрации, выражение обеспокоенности при ее отсутствии), в постоянной недооценке степени собственного дистресса и низкой степени осознания телесных ощущений.
4. *Низкая социальная активность и неспособность устанавливать близкие отношения*, которые проявляются в отчужденности и отстраненности в отношениях, в ощущении собственного отличия от других людей, в частом сравнении, сильной зависти и постоянных сожалениях и в сниженной способности к эмпатии.

Терапевтическая позиция РО ДПТ

В РО ДПТ мы начинаем с изучения того здорового, что есть во всех нас и что может быть использовано для психотерапевтических мер воздействия, если считать, что это эффективнее поиска того, что не так с ориентированными исключительно на детали перфекционистами, склонными видеть повсюду ошибки (т.е. с клиентами с ГК). Психологическое здоровье и благополучие в РО ДПТ предположительно отличается тремя ключевыми характеристиками.

1. Восприимчивость и открытость к новому опыту и неприятная обратная связь ради возможности учиться.
2. Гибкость контроля, который предоставляет возможность адаптироваться к изменениям условий окружающей среды.
3. Близкие отношения и социальная вовлеченность (по крайней мере, с еще одним человеком), если учитывать, что выживание нашего вида требует способности формировать долгосрочные привязанности и работать в группах или жить в племени.

Ключевая идея состоит в том, что клиенты с ГК с большей вероятностью извлекут пользу из подходов, в которых основной акцент делается на значении удовольствия, расслаблении и объединении с другими, по сравнению с подходами, в которых приоритет отдается эмоциональному регулированию, исключению избегания, восполнению дефицитов и развития способности справляться со стрессовыми ситуациями ради достижения долгосрочных целей.

К тому же основные недостатки дезадаптивного ГК социальны по своей сути. Как низкая степень открытости, так и подавление чувств, согласно исследованиям, отрицательно сказываются на формировании близких социальных отношений и приводят к сильному ощущению социальной изолированности от окружающих. Клиенты с ГК страдают от эмоциональной разобщенности: им не хватает не *контактов* с людьми, а ощущения *связи* с ними. И вместо того чтобы сфокусироваться на том, что они могут сделать лучше или в чем они могут приложить больше усилий, главная задача в РО ДПТ — помочь клиентам с ГК научиться быть частью племени и создавать сильные социальные связи. Таким образом, терапевт в РО ДПТ может условно играть роль посланника племени, который метафорически будет поощрять социально изолированных клиентов с ГК восстановить связь со своими соплеменниками и наладить общение. "Добро пожаловать домой! Мы ценим твое желание выполнить все задачи или превзойти наши ожидания и те жертвы, на которые ты пошел ради этого. Ты хорошо поработал и теперь можешь заслуженно отдохнуть" (см. раздел "Терапевт как посланник племени" в главе 6 учебника по РО ДПТ).

Базовые предпосылки

В целом лечение в этой терапии отличается фокусом изменений (например, нейрохимические нарушения в дезадаптивных схемах, недостаток осознанности, нарушения в регуляции эмоций, совладание при помощи ухода, детская травма или, в случае РО ДПТ, социально обозначенные дефициты).

И хотя философские подходы к лечению отличаются (в отношении предположений о природе реальности, истины, свободы воли, личной ответственности, оптимального здоровья, болезней, моральности, социальной ответственности и роли сотрудников здравоохранения), для нас значение имеет то, что с точки зрения РО ДПТ предположения о лечении являются не истиной в последней инстанции, а всего лишь принципами, которыми можно руководствоваться в своих поступках. Следующие предпосылки лучше всего отвечают позиции обучения навыкам РО.

- В РО ДПТ психологическое благосостояние определяется как совокупность трех факторов: *восприимчивости, гибкости* и *способности устанавливать социальные связи*.
- В РО ДПТ подчеркивается наша "племенная" природа, которая заставляет нас ориентироваться на установление социальных связей в качестве необходимой составляющей индивидуального благополучия и выживания вида.
- Социальные сигналы имеют значение! Дефицит (а не избыток) искренних просоциальных сигналов лежит в основе расстройств, связанных с ГК, и считается источником эмоциональной изолированности клиентов с ГК.
- Радикальная открытость предполагает, что мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими есть мы.
- Радикальная открытость предполагает готовность задавать себе вопросы при столкновении со сложностями, чтобы научиться чему-то новому, например *Чему мне следует научиться?*
- Тренеры обучения навыкам РО понимают, что радикальной открытости нельзя научиться только при помощи интеллектуализирования, поэтому они практикуют навыки РО и медитацию самоисследования ради того, чтобы иметь возможность смоделировать ключевые принципы и более эффективно обучить им своих клиентов.
- Тренеры обучения навыкам РО берут на себя ответственность за выражение собственных чувств, за личное восприятие и явные формы поведения без фрустрации и автоматического обвинения себя и других, тем самым побуждая клиентов с ГК практиковать аналогичное поведение.
- В РО ДПТ клиентов поощряют относиться к проблемам с радостью, скорее как к возможностями для роста, а не как к препятствиям на пути личного роста.

- Тренеры обучения навыкам РО признают, что будет высокомерно полагать, что они когда-либо смогут полностью понять своих клиентов, и все же они продолжают пытаться это сделать.
- Тренеры обучения навыкам РО понимают, что клиенты с ГК часто испытывают страдания, несмотря на то что не всегда показывают это.
- Тренеры обучения навыкам РО понимают, что клиенты с ГК воспринимают жизнь слишком серьезно, и вместо того чтобы трудиться еще упорнее, им необходимо научиться расслабляться, играть и по-доброму смеяться над своими ошибками.
- Тренеры обучения навыкам РО понимают, что клиенты с ГК не смогут поверить, что вполне социально приемлемо открыто играть, отдыхать и расслабляться, пока не увидят подобное поведение, смоделированное инструктором.
- Тренеры обучения навыкам РО понимают, что восстановление терапевтического альянса лучше всего проводить вне класса, например во время перерыва или после занятия.
- Тренеры обучения навыкам РО поощряют участников радоваться своим проблемам, рассматривая их как возможность для самопознания и самоисследования.
- Тренеры обучения навыкам РО поощряют участие в конфликтах в качестве альтернативы автоматическому избеганию, они также поощряют раскрытие и свободное выражение эмоций вместо сдержанности и тщательного контроля собственных проявлений.

Основной механизм, который требует изменений: социальные сигналы

В РО ДПТ вводится уникальный тезис в отношении механизм связи между нейрорегуляторной теорией и коммуникативной функцией выражения чувств в процессе формирования близких социальных отношений, который наглядно демонстрирует, как поведение ГК приводит к психологическому дистрессу. В соответствии с этим механизмом повышенная природная чувствительность к угрозам усложняет для индивидов с ГК активацию нейробиологической системы социальной безопасности [*T.R. Lynch et al.*, 2013; *T.R. Lynch, Hempel, & Dunkley*, 2015]. Система социальной безопасности активирует те участки головного мозга (вентральное ответвление блуждающего нерва парасимпатической нервной системы), которые также связаны с ощущением удовлетворенности, дружелюбием и социальной вовлеченностью

посредством иннервации мышц, отвечающих за модуляцию тона голоса, создания соответствующего выражения лица, восприятия человеческой речи и поддержания зрительного контакта [*Porges*, 1995, 2001]. Когда организм чувствует себя в безопасности, он вполне естественно выражает желание взаимодействовать с окружающими и ему легче сигнализировать о своем внутреннем состоянии и эмпатически взаимодействовать с окружающими. Но когда окружение воспринимается как угрожающее, начинают доминировать реакции защиты, т.е. бороться или бежать, а реакции социальной безопасности и способность сигнализировать об истинном желании сотрудничать становятся ограниченными (например, в состоянии стресса мы может изобразить только натянутую улыбку). Таким образом, характерная для индивидов с ГК природная чувствительность к угрозам вместе с соответствующей реакцией парасимпатической нервной системы при отсутствии ощущения социальной безопасности и отлично усвоенной склонности скрывать подлинные чувства вполне способны вызвать социальный остракизм и ощущение одиночества, усугубляя психологический дистресс. Подобная формулировка помогает выразить уникальные страдания, связанные со стратегий совладания при помощи ГК: естественная тенденция скрывать внутренние чувства приводит именно к той проблеме, с которой мы хотим справиться (люди обычно избегают общения с людьми с ГК, так как их проявления чувств кажутся неестественными). Так, для клиентов с ГК превосходная способность к самоконтролю является и благословлением, и проклятием. Способность клиентов с ГК к внутреннему самоконтролю позволяет им откладывать вознаграждения и трудиться усерднее многих, и все же компульсивный самоконтроль и чрезмерная концентрация на деталях часто отрицательно сказываются на их отношениях с близкими и внутреннем ощущении благополучия.

Важно помнить, что тренеры обучения навыкам РО точно так уязвимы к этим взаимно подавляющим воздействиям, как и другие люди. Следовательно, тренеры должны научиться действовать в противовес автоматическим побуждениям отстраниться, замереть или имитировать подавленные реакции, которые иногда могут провоцироваться клиентами на занятии. По моему опыту, чаще всего инструкторы сталкиваются с эмоцией унижения (т.е. чувством стыда низкой интенсивности), которая вызывает автоматическое побуждение спрятаться, а также мысли о неподобающем поведении (например, при обращении к участникам группы). Терапевтам следует блокировать автоматическую тенденцию подавлять или ограничивать выражение чувств в подобных ситуациях, свободно выражая свои чувства и мысли перед группой так, чтобы это служило сигналом для них самих и всех окружающих о том, что в этом нет ничего постыдного (например, слегка

приподнимая брови, делая широкие жесты, принимая расслабленную позу и прибегая к помощи юмора). Подобный подход при постоянном использовании опытным тренером помогает снизить интенсивность чувства стыда и сигнализирует группе, что в выражении чувств нет ничего опасного, а также создает ощущение социальной безопасности посредством микромимикрии.

Более того, инструкторов поощряют практиковать свободное выражение чувств, демонстрировать готовность не воспринимать себя слишком серьезно и признаваться в собственных слабостях и ошибках с юмором и подобающей скромностью. Опытным инструкторам следует помнить, что врожденные склонности усложняют для клиентов с ГК возможность получать удовольствие от социального взаимодействия (см. главу 2). Таким образом, инструкторы должны поощрять клиентов с ГК использовать навыки РО для активации системы социальной безопасности до общения (см. раздаточный материал 3.1. "Изменения социального взаимодействия посредством изменения физиологии"). Наконец, инструкторы должны быть готовы объяснять и поощрять использование других навыков РО, ориентированных на межличностное общение, при обучении навыкам межличностного общения, например открытости критичной обратной связи (гибкий разум АДАПТИруется), раскрытию внутренних переживаний вместо их маскировки (гибкий разум ПОЗВОляет), способности прощать себя и других (гибкий разум не чужд ЛЮБВИ) и способности признавать правоту других (гибкий разум валидирует). Большая часть навыков РО, описанных в этом руководстве, берет начало в этих базовых теоретических предпосылках.

Структура и цели лечения

Несмотря на то что РО ДПТ исследовалась и применялась в клинической практике в широком диапазоне условий (стационарно, в дневных клиниках и при обучении отдельным навыкам), в этом руководстве рассматриваются преимущественно амбулаторные варианты лечения. Протокол амбулаторного лечения РО ДТП предполагает один сеанс продолжительностью один час с личным терапевтом и один 2,5-часовой тренинг навыков РО в неделю на протяжении курса продолжительностью примерно 30 недель. Предусмотрены факультативные телефонные консультации по изучаемым навыкам и/или возможность связаться с терапевтом вне рамок индивидуальных и групповых занятий. В РО ДТП предполагается, что условия прохождения терапии могут потребовать изменения представленной здесь рекомендованной структуры в соответствии с потребностями отдельных клиентов и/или существующими ограничениям, например добавляя индивидуальные тера-

певтические сеансы для повторения с клиентом навыков, которые осваиваются во время занятия или изменяя график в соответствии с финансовыми ограничениями клиентов.

Для эффективной постановки целей при лечении проблем, связанных с чрезмерным контролем, не стоит фокусироваться исключительно на внутренних ощущениях (например, на нарушении регуляции эмоций, дезадаптивном мышлении, нехватке метакогнитивной осознанности или травматических воспоминаниях) как источнике страданий, связанных с ГК. Как раз наоборот: в РО ДПТ работа направлена на непрямые, замаскированные и слабые социальные сигналы как основной источник ощущения одиночества, изоляции и страданий для клиентов с ГК. Существенная база исследований показывает, что неподобающее контексту подавление проявлений эмоций и чувств или их неадекватное выражение (т.е. внешнее выражение не соответствует внутренним ощущениям) часто вызывают недоверие или ощущение фальшивости [*Boone* & *Buck*, 2003; *English* & *John*, 2013; *Kernis* & *Goldman*, 2006] и ассоциируется со сниженной способностью устанавливать социальные связи [*Mauss et al.*, 2011]. Непрямые социальные сигналы препятствуют формированию отношений, потому что они усложняют понимание истинных внутренних намерений человека (например, нахмуренные брови могут выражать заинтересованность или несогласие). Важно то, что люди, хронически подавляющие проявления чувств, по сравнению с теми, кто не подавляет эмоциональных проявлений, по их собственным словам, чувствуют себя неадекватными, и им кажется, что они создают ложное впечатление о том, кто они есть на самом деле [*Gross* & *John*, 2003]. И все же непрямые или замаскированные социальные сигналы оказывают мощное влияние, потому что позволяют человеку, их выражающему, замаскировать свои намерения: "Что? Я зол? Да я просто молчу" или "Не беспокойся, ты мне нравишься. Я никогда не смеюсь над твоими шутками просто потому, что не считаю их смешными".

В РО ДПТ используется трехэтапный процесс работы с непрямой коммуникацией и отрицанием собственных потребностей. Вначале терапевт заводит разговор о проблеме маскирования внутренних ощущений во время ориентации и определения ценностей (в идеале на третьем сеансе; см. основной учебник РО ДПТ), формируя таким образом фундамент для будущей работы. Далее терапевт помогает выявить непрямые социальные сигналы, которые станут целью лечения. Терапевтов поощряют постоянно задавать себе на протяжении всего курса терапии вопрос "Как социальные сигналы моего клиента со ГК могут влиять на его отношения?" В дополнение к этому клиента поощряют совместно с терапевтом (или тренером) развивать любопытство в изучении собственного стиля социальных сигналов при помощи

самоисследования. Ниже приведены примеры подобных вопросов, подходящих для клиентов с ГК.

- Насколько я горжусь тем, как я выражаю свои чувства, намерения и убеждения? Буду ли я поощрять другого человека или ребенка вести себя подобным образом? Что это говорит о соответствии моих целей моим же ценностям?
- Что мой способ выражать потребности, чувства и желания может рассказать мне о самом себе? Насколько я действительно готов заниматься изучением своего поведения с другими людьми? Что я смогу узнать о себе?
- Что мешает мне прямо говорить о своих потребностях и желаниях? Как это может характеризовать мои отношения с этим человеком или мое собственное самовосприятие? Что мне следует изменить или чему научиться?

И на последнем этапе работы с клиентом во время тренинга навыков РО много внимания уделяется работе с дезадаптивным непрямым выражением своих чувств при помощи обучения специально разработанным навыкам (например, навыкам "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ", см. урок 16). Обучение искреннему проявлению чувств и навыкам делиться с окружающими тем, что обычно тщательно оберегается в качестве секрета, усложняет для клеинтов с ГК с определенным уровнем осознанности возможность и дальше притворяться (перед собой и другими), что их стиль непрямого выражения чувств не представляет проблему или вовсе не является таковым. В сущности, называя проблему вслух, клиент утрачивает возможность отгораживаться правдоподобным отрицанием и заявляет о том, что просоциальное поведение связано для него с такими ценностями, как искренность, честность и правильные поступки, а также заявляет о наличии мотивации практиковать новые навыки РО, необходимые для прямого и откровенного выражения чувств.

Иерархия целей индивидуальной терапии

Цели индивидуальной психотерапии представляют собой три обширные категории.

1. Опасное и угрожающее жизни поведение
2. Разрыв терапевтического альянса
3. Дезадаптивные социальные проявления ГК, связанные с пятью характерными формами поведения при ГК (рис. 1.1)

Угрожающее жизни поведение

Суицидальные намерения и/или поведение

Автотравмы

Разрыв терапевтического альянса

Клиент чувствует себя непонятым

Клиент считает, что терапевтические меры не помогают ему справиться с проблемами

Клиент ведет себя пассивно

Изменения движений, скорости или последовательности поведения клиента во время сеанса

Характерные формы поведения при ГК

Подавление выражения чувств или неискренность в их выражении

Чрезмерное внимание к деталям и чрезмерно осторожное поведение

Ригидное следование правилам

Отчужденность и отстраненность в отношениях

Постоянное сравнение себя с другими, зависть и/или ожесточенность

Рис. 1.1. Иерархия целей индивидуального лечения при проблемах с ГК

В учебнике по РО ДПТ детально описаны меры воздействия для каждого уровня этой иерархии.

Тренинг навыков РО: глобальные цели и задачи

Главная цель тренинга навыков РО — поделиться новыми знаниями и инициировать самоисследование (т.е. скорее обучение, чем лечение). Тренеров обучения навыкам РО поощряют применять тот стиль обучения, который будет вызывать у них энтузиазм, пыл и любознательность в соответствии с примерами лучших учителей по всему миру. Лучшие учителя любят учить! Они не только обладают отличными знаниями, но и со смирением относятся к своей роли учителя. Они призывают учеников проверять

полученные знания, и им доставляет удовольствие видеть, как ученики расширяют их знания. С точки зрения РО ДПТ для этого необходима практика тех навыков, которым они обучают (т.е. наличие непосредственного опыта применения навыков РО в собственной жизни).

И так как главная задача обучения навыкам РО — это собственно обучение навыкам во время группового тренинга, отдельные занятия которого называются уроками. Это название позволит отличать его от групповой терапии или групповых процессов. В данном случае лексика имеет определенную цель. Она служит напоминанием сопротивляющимся клиентам об их прошлых успехах в школе и университете (см. главу 4 и 5 основного учебника по РО ДПТ).

Цели и задачи на уроках тренинга навыков РО могут устанавливаться в соответствии с иерархией, аналогичной той, которая имеет место в индивидуальной терапии (рис. 1.2). Структура помогает направлять поведение и внимание тренера как во время занятия, так и вне тренинга. Иерархия помогает понять, какие формы (дезадаптивного) поведения можно игнорировать; какие необходимо игнорировать, но следует заняться ими позже; и какими необходимо заниматься немедленно во время занятия. Например, вместо того чтобы публично увещевать опоздавшего клиента или автоматически предполагать, что участник, не принимающий участия в занятии, бездействует, тренер навыков РО, скорее всего, выдаст клиенту кредит доверия в классе, но займется этой проблемой во время индивидуальных сеансов. К тому же тренинг обучения навыкам РО не должен превращаться в площадку для дискуссий и практики критичной или личной обратной связи, где можно делиться не относящимися к делу историями, воспоминаниями или рассказывать остальным, как им следует справляться с проблемами (более детализированные стратегии представлены в главе 3). Наконец, в РО ДПТ не существует списка формальных правил поведения на занятии; скорее наоборот, они считаются излишними или ятрогенными (клинические примеры того, как правила могут вызвать проблемы на занятии, представлены в главе 3).

Ориентирование клиентов с ГК на обучение навыкам РО

В идеале клиенты должны начинать посещать тренинг навыков РО с третьей недели индивидуальной РО ДПТ-терапии. Так, во время второго сеанса личный терапевт должен вкратце описать необходимость посещать занятия по обучению навыкам РО и их структуру, а также получить согласие клиента на посещение следующего занятия тренинга (см. главу 4 учебника по РО

Рис. 1.2. Иерархия целей обучения навыкам РО

ДПТ). Терапевту необходимо подчеркнуть, что главная цель обучения навыкам РО — это освоение новых навыков, а не работа с внутренними ощущениями или раскрытие глубоко личной информации. Важно, чтобы терапевт представил эти занятия скорее в виде обычных уроков, а не групповых занятий, которые ассоциируются с терапией. Упоминание об обучении навыкам РО как о тренинге не только в большей степени отвечает их основной задаче (т.е. освоению новых навыков), но и помогает снизить автоматическое избегание клиентами с ГК, у которых с групповыми занятиями могут быть связаны неприятные воспоминания.

В беседе следует так представить необходимость посещения "уроков", чтобы любой другой вариант показался нелогичным, ведь обучение новым навыкам и новым способам совладания является неотъемлемой частью терапии. Позиция терапевта должна выражать естественную необходимость посещать занятия, а не намерение убедить клиента в этом. Отношение должно быть похоже на состояние медсестры в больнице, которая просит

пациента снять свою одежду и надеть перед операцией халат. Несмотря на то что большинство людей испытывают тревогу или легкое смущение в подобной ситуации, медсестра при помощи спокойного рабочего тона голоса передает сообщение о том, что это просто рутинная задача, неизбежно присущая лечению, не представляющая собой проблемы.

Если терапевт, исходя из благих намерений, хочет лучше подготовить клиента с ГК, который тревожится из-за необходимости посещать занятия (например, при обучении предварительному управлению чувствами или навыкам релаксации), то он может, таким образом, непреднамеренно сигнализировать клиенту, что его страхи вполне правомерны, и без особой надобности отстрочить начало занятий иногда на несколько месяцев. Это как говорить тому, кто пришел учиться кататься верхом на лошади, что это не опасно и выдавать перед первой же поездкой полную защитную экипировку и шлем. Страхи и беспокойства терапевта могут обостряться в результате общения с коллегами или членами семьи клиента, которые рассказывают о прошлых негативных реакциях при осознании необходимости что-то менять в своей жизни.

Вместо того чтобы готовиться к сопротивлению, терапевту РО ДПТ следует адаптировать состояние отсутствия обороны или принуждения и неприемлемости каких-либо возражений, похожее на позитивную и вместе с тем непреклонную позицию Мэри Поппинс. Такое состояние позволяет передать клиенту уверенность в том, что он способен справиться с посещением этих классов. В работе с клиентами с ГК важно помнить, что если терапевт исходит из уверенности в компетентности клиента, то и последний будет вести себя соответствующим образом. Это работает, потому что терапевт демонстрирует позитивную уверенность ("целая ложка сахара") во внутренней компетенции клиента и предполагает, что посещение классов ("лекарство") неизбежно, одновременно игнорируя (создавая условия для угасания реакции) любые непрямые социальные сигналы об иной точке зрения клиентов (материалы о реакциях "подталкивания" и "не делайте мне больно" представлены в уроке 16). И действительно, многие клиенты с ГК отлично осознают свою исключительную способность к самоконтролю — они прекрасно знают, что умеют справляться с дистрессом и физической болью без жалоб, если считают это необходимым, и они отлично знают о своей внутренней способности подавлять импульсы (например, желание поесть), откладывать вознаграждение или на протяжении часов, дней, недель или даже лет не говорить с теми, с кем вместе живут, просто потому, что так решили. Их способность к самоконтролю делает их излечение столь сложным, а их влияние на других людей столь сильным (несмотря на то, что это может быть тщательно оберегаемым секретом). Ради того, чтобы помочь клиентам

с ГК максимально полно раскрыть их потенциал, в РО ДПТ принимается свойственная им склонность к исключительном самоконтролю, ценность правильных поступков и их прошлые достижения.

И все же успешное применение этих принципов на практике иногда требует от терапевтов навыков самоисследования личных реакций и убеждений, которые у них возникают в отношении роли терапевта и того, что может скомпрометировать эффективность терапии, а также предубеждения в отношении клиентов. Терапевтам следует внимательно относиться к сильному желанию подготовиться, успокоить или осторожно говорить о необходимости посещать групповой тренинг навыков РО и использовать эту ситуацию в качестве возможности личного роста. Примеры вопросов для самоисследования терапевта приведены ниже.

- Что может произойти, если я не буду вести себя осторожно с этим клиентом?
- Какова вероятность того, что я считаю клиента слишком слабым или некомпетентным?
- Почему я считаю столь важным подготовить этого клиента к участию в тренинге?
- Возможно ли, что на мое мнение о том, что этому клиенту будет слишком сложно заниматься в группе, в определенной степени повлиял мой прошлый опыт или сам клиент?

Терапевту не следует предполагать, что клиент не сможет справиться с ситуацией, а лучше напомнить, что у него уже есть достаточно опыта подобных обучающих ситуаций (например, все посещали занятия в школе). Тренинг обучения навыкам РО — это словно возвращение в школу, где основное внимание уделяется изучаемому материалу, а не ученикам. Превосходные способности клиентов с ГК к концентрации и самоконтролю, а также их предыдущий опыт обучения в классической системе образования будут служить подтверждением их способности посещать и тренинг навыков РО.

Наконец, сама структура данного руководства предполагает амбулаторные условия в формате закрытых или открытых групп. В условиях открытой группы клиент может присоединиться к занятиям в любое время (кроме интеграционной недели РО, урок 30; дальнейшие инструкции приведены также в главе 4 этого руководства). В закрытой группе все клиенты начинают занятия одновременно с урока 1, а новые клиенты ждут начала следующего тренинга. Все же стоит отметить, что уроки по навыкам РО могут проводиться гибко в соответствии с потребностями и ограничениями организации, обеспечивающей лечение. Например, обучение навыкам РО успешно применялось в условиях полного и дневного стационаров, а также

в рамках терапии по решению суда [*T.R. Lynch et al.*, 2013; *Keogh, Booth, Baird, & Davenport*, 2016] как с подростками, так и с семьями [*Simic, Stewart, Hunt, Konstantellou, & Underdown*, 2016] или в качестве дополнительной стратегии [*Chen et al.*, 2015].

Структура тренинга навыков РО

В данном руководстве представлено 20 новых навыков, обучение которым проводится на протяжении 30 занятий (или недель), в том числе обучение навыку осознанности РО повторяется дважды (табл. 1.2). Тренер при малейшей возможности должен искать способы связать эти навыки с целями и ценностями клиентов в отношениях с окружающими. Например, при проверке домашнего задания инструктор может спросить клиента, в какой степени новый навык повлиял на его отношения вне класса.

Таблица 1.2. Обучение навыкам РО, недели 1–30

Неделя/ урок	Название урока
1	Радикальная открытость
2	Понимание эмоций
3	Активация системы социальной безопасности
4	Повышение уровня открытости и качества межличностных отношений при помощи медитации любящей доброты
5	Активное применение новых форм поведения
6	Как чувства приходят нам на помощь
7	Понимание совладания посредством гиперконтроля
8	Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций
9	Социальные сигналы имеют значение!
10	Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями. Гибкий разум ЧИСТ
11	Обучение осознанности: часть 1. Мышление при гиперконтроле
12	Обучение осознанности: часть 2. Навыки "Что"
13	Обучение осознанности: часть 3. Ключевой навык осознанности "Как": при помощи самоисследования
14	Обучение осознанности: часть 4. Навыки "Как"

Окончание табл. 1.2

Неделя/ урок	Название урока
15	Эффективность общения: часть 1. Говорить именно то, что хотелось сказать
16	Эффективность общения: часть 2. Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ
17	Эффективность общения. Доброта прежде всего
18	Настойчивость и открытость
19	Валидация для интеграции социальных сигналов
20	Укрепление социальных связей: часть 1
21	Укрепление отношений: часть 2
22	Обучение при помощи корректирующей обратной связи
23	Обучение осознанности: часть 1. Мышление при гиперконтроле (повторение урока 11)
24	Обучение осознанности: часть 2. Навык "Что" (повторение урока 12)
25	Обучение осознанности: часть 3. Ключевой навык осознанности "Как": при помощи самоисследования (повторение урока 13)
26	Обучение осознанности: часть 4. Навыки "Как" (повторение урока 14)
27	Зависть и обида
28	Цинизм, озлобленность и уход
29	Умение прощать
30	Интеграционная неделя РО

Каждое занятие рассчитано на два с половиной часа, включая проверку домашнего задания, небольшой перерыв и освоение нового материала. Обязательно следует распечатывать раздаточные материалы, которые должны быть доступны в процессе обучения новым навыкам. Не позднее первого занятия каждый участник должен получить папку с материалами по обучению РО со всеми рабочими листами и раздаточными материалами. Также в наличии должны быть ручки и карандаши, чтобы участники могли делать заметки. Тренерам необходимо напоминать участникам о том, чтобы они приносили свои личные папки навыков РО на каждое занятие и всегда имели под рукой дополнительные копии раздаточных материалов и таблиц для тех, кто мог забыть или потерять свою папку.

Для связи с отсутствующими участниками всегда необходимо пользоваться специально разработанным для этого протоколом. Обычно это происходит так: сотренер в начале занятия выходит ненадолго из класса (например, во время практики осознанности) и быстро обзванивает всех отсутствующих участников, призывая их принять участие в сегодняшнем занятии, даже если их присутствие будет коротким, одновременно оценивая и блокируя дисфункциональное поведение. Например, если участник говорит, что он в слишком подавленном настроении для участия в занятии, инструктор может ответить: "Именно в таком состоянии вам лучше всего практиковать новые навыки: вы можете противостоять своему желанию изолироваться и прийти вместо этого на занятие. Я бы хотел, чтобы вы прямо сейчас сели в машину и приехали к нам". Общий настрой во время терапии должен выражать то, что посещение занятия — это необходимый для подлинного исцеления компонент, а не факультативная опция лечения. Общий обзор структуры занятия приведен ниже.

- *Начало занятия.* Инструктор должен рассказать о правилах проведения на занятии: начинать занятия вовремя, так как задержки мешают полностью раскрыть тему урока и/или могут стать причиной полагать, что опоздания — это норма (ведь "мы никогда не начинаем вовремя"). Действительно, ожидание отсутствующих участников в начале занятия может расцениваться как несправедливость теми участниками со склонностью к ГК, которые пришли вовремя, и может вызвать ощущение обделенности, зависти или обиды, что, в свою очередь, может сказаться на эффективности занятия, повлиять на посещаемость и/или привести к разрыву терапевтического альянса. Как уже указывалось, вместо того чтобы откладывать начало занятия, сотренер должен пообщаться по телефону с отсутствующими участниками и попробовать убедить их прийти.
- *Короткое упражнение на осознанность (от 1 до 10 мин.).* Каждое занятие начинается с короткого упражнения на осознанность. Лучше всего, чтобы оно было связано с новыми навыками, которые будут осваиваться во время этого урока. После упражнения можно провести короткое обсуждение и предложить поделиться своими наблюдениями, но это необязательно. Кроме того, вместо поощрения молчаливой практики беспристрастной осознанности (например, осознанного дыхания) в упражнениях на осознанность при обучении РО приоритет отдается повторяющимся практикам, которые включают разнообразные вопросы для лучшего понимания себя и самораскрытия перед другими участникам, и спонтанным активностям без конкретного плана.

В отношении последних мы поощряем инструкторов в первую очередь использовать практику "деятельности без планирования", которая описана в этом руководстве, а не придумывать собственные (см. раздел "Обучение непосредственно по пособию" далее в этой главе).

- *Проверка домашнего задания (примерно 40 мин. на все).* Тренер или сотренер проверяет предыдущее домашнее задание, обязательно выделяя время на то, чтобы участники могли рассказать, как все прошло. Внимание: дневниковые карточки *не* должны проверяться на занятиях по обучению навыкам РО. И хотя в дневниковых карточках РО ДПТ есть списки навыков, которые использовались на предыдущей неделе, их необходимо использовать только во время индивидуальной терапии.
- *Перерыв (от 10 до 15 мин.).* После проверки домашнего задания делается небольшой перерыв, во время которого один из тренеров должен оставаться в классе. Перерыв дает возможность пообщаться, применить на практике изучаемые навыки и подбодрить участников. Он также представляет для участников возможность потренировать навыки общения в нерегулируемой среде. К тому же перерыв во время занятия — это одна из главных возможностей для инструкторов поработать лично с дезадаптивным поведением и/или потенциальным разрывом терапевтического альянса. В дополнение ко всему этому перерыв является важной возможностью для тренеров продемонстрировать просоциальное поведение в классе (см. раздел "Протокол терапевтического стимулирования социальной ответственности" в главе 3) или заняться потенциальным разрывом альянса.
- *Обучение навыкам этой недели (примерно 50 мин.).* После перерыва начинается вторая половина занятия, во время которой один из тренеров проводит обучение новому материалу.
- *Назначение домашнего задания (примерно 5 мин.).* Перед окончанием занятия назначается домашнее задание на следующую неделю (т.е. на период до следующего занятия). Участников также поощряют продолжать применять уже изученные навыки РО. Инструктор должен при любой возможности объяснять важность выполнения домашнего задания и по желанию назначать либо общее задание для всей группы, либо давать индивидуальные задания в соответствии с личными проблемами каждого участника. Также может использоваться комбинация обоих вариантов. При выборе в пользу индивидуальных заданий их необходимо всегда согласовывать с клиентов и в идеальном случае не усложнять без необходимости, учитывая временные и другие ограничения. Тренер должен записывать все дополнительные домашние зада-

ния и использовать эти записи в качестве напоминания себе о том, что необходимо будет обсудить с клиентом во время следующего занятия.

Структура занятия в тренинге навыков РО

Желательно, чтобы групповые занятия с клиентами с ГК проводились в следующем формате: семь-девять участников и два тренера. И хотя это не кажется очевидным, социальная тревожность, свойственная людям с ГК, делает работу в малых группах (четыре и меньше) для них сложнее и вызывает больше беспокойства, чем при несколько большем размере группы. Разгадка этой загадки кроется в том, что клиенты с ГК не любят находиться в центре внимания. Большинству из них некомфортно привлекать к себе внимание в общении, а маленькая группа предполагает возможность уделять больше внимания каждому участнику. В то же время большая группа снимает напряжение, так как им легче на какое-то время затеряться на общем фоне (например, если возникла необходимость подумать или справиться со своими эмоциями), не привлекая особого внимания.

Именно поэтому в случае присутствия четырех или менее участников (независимо от причины) рекомендуется, чтобы занятие проводил только один тренер (а не два подготовленных инструктора, как при обычном количестве участников). Присутствие двух тренеров на занятии с небольшим количеством участников может вызвать сильные эмоции или ощущение открытости и помешать сосредоточиться на изучаемом материале. Тренеру стоит избегать опираться на мнение участников при принятии решения, потому что почти неизбежно большинство участников скажут, что они не против или даже будут рады, если оба тренера останутся (вспомните просоциальную природу ГК), хотя в действительности не будут так считать или позднее пожалеют о своих словах, но не подадут вида. Точно так, как их естественная склонность скрывать свои чувства приводит к тому, что они вряд ли скажут, что в комнате слишком жарко, они будут скрывать дискомфорт, который у них вызывает небольшой размер группы, даже если спросить их об этом (см. раздел "Максимизация обучения при помощи максимизации физического пространства" далее в этой главе).

Недиагностическое мышление для увеличения размера группы

У нас есть хорошая новость: так как ГК — это трансдиагностическая проблема, охватывающая обширный спектр расстройств, для которых

характерны схожий темперамент и схожие формы поведения, с клинической точки зрения вполне нормально создавать мультидиагностические группы для тренинга навыков РО, а не организовывать группы участников исключительно с одним и тем же диагнозом. Проще говоря, если для участников характерно совладание при помощи ГК, конкретный диагноз не имеет значения[1]. Таким образом, класс обучения навыкам СО может состоять из участников с разными проблемами и/или диагнозами, включая нервную анорексию, хроническую депрессию, расстройства аутического спектра, хронические боли в спине, не подающуюся лечению тревожность, ОКР и параноидальное расстройство. И действительно, наш опыт клинической практики позволяет предположить, что мультидиагностический состав группы обучения навыкам РО подходит лучше, потому что это обеспечивает уникальную возможность для клиентов с ГК учиться, исходя из разнообразия (помните, что клиенты с ГК компульсивно ищут сходство?), и может привести к неожиданным положительным результатам. Например, подросток с нервной анорексией может обнаружить себя рядом со взрослым с хронической депрессией и ОКР. Скорее всего, оба они смогут вскоре распознать свое сходство — склонность к ГК, обнаружить общие черты характера и ценности или страдания и в лучшем случае понять, что внутреннее сходство может оказаться очень разным на поверхности. К тому же это дает возможность взглянуть на ситуацию под несколько другим углом, если у кого-то возникнет искреннее желание посмотреть на мир вокруг иначе и/или серьезно изменить свою жизнь. Так, клиент с нервной анорексией внезапно может обнаружить, что его окружают не только такие же, как и он, "истощенные" товарищи, с которым можно постоянно обсуждать вес тела и внешность, что будет служить подкреплением поведения ограничений в еде или постоянного беспокойства о своем внешнем виде. Точно так пожилой взрослый с хронической депрессией может обнаружить себя вовлеченным в процесс поиска способов совладания с тревожностью подростка и даже почувствовать прилив энтузиазма в связи с новыми открывающимися перед

[1] В некоторых случаях, в особенности если в клинике уже применяются стандарты ДПТ, может возникнуть искушение объединить людей с ГК и со слабым самоконтролем в одном классе. В целом этого лучше не делать по двум причинам: во-первых, навыки РО направлены на работу с ГК, и они фундаментально отличаются от тех навыков, которым по стандартам ДПТ обучают людей с проблемами с недостаточным самоконтролем; и во-вторых, разговорчивость и эксцентричность людей с недостаточным внутренним контролем неизбежно приводят к тому, что они доминируют во время обсуждений на занятии. Если спросить участников с ГК, то они скажут, что их это вполне устраивает, но в то же время будут скрывать осуждение и надеяться, что теперь на занятиях от них не будут ждать активной работы.

ним возможностями, которые возникают вместо автоматических мыслей о том, что ничего не изменится и что в жизни нет места надежде.

В дополнение к этому, если учесть, что основная задача терапии — помочь клиентам с ГК научиться выстраивать искренние, честные и взаимные отношения, то с точки зрения РО ДПТ не будет проблемой совместная социализация участников группы вне занятий. Интересно, что в своих клинических исследованиях мы наблюдали, что клиенты с ГК без каких-либо внешних побуждений устанавливали отношения с другими участниками группы после завершения лечения, т.е., по всей видимости, эта практика способствует дальнейшему использованию навыков радикальной открытости и формированию отношений. Подобные самостоятельно сформированные на занятиях или после них племена обычно встречаются раз в неделю без клинического надзора; они самостоятельно организовываются и управляются, а сами встречи чаще всего проходят вне стен клиники, обычно дома у клиентов, в местном зале для собраний или в пабе. Клиенты относятся к этим собраниям с заметной долей воодушевления, используют их для поддержания связи, практики навыков РО с людьми схожего характера, а иногда даже находят себе спутников жизни. Так что если вы замечаете движение в сторону образования сообществ по интересам, вам стоит с радостью относиться к тому, насколько хорошо ваши клиенты освоили мастерство общения, и избегать попыток вмешаться, задать направление или взять руководство подобными встречами на себя, только если сами клиенты попросят вас об этом. Независимо от инициативы со стороны клиентов, в рамках клинической программы стоит по возможности поощрять образование подобных внеклинических связей в рамках существующих групп. И хотя формально этого не требуется, преимущества соответствующей практики навыков РО невозможно переоценить.

Максимизация обучения при помощи максимизации физического пространства

Физикотерапевтическая среда может играть критическую роль в том, насколько активно клиент будет участвовать в занятиях и сможет ли достичь определенных успехов. Подобная ситуация обусловлена природными особенностями темперамента клиентов с ГК, и поэтому в РО ДПТ особое внимание уделяется организации физического пространства. Подобные люди часто проявляют защитную реакцию низкой степени интенсивности в отношении стимулов окружающей среды, которых остальные просто не заметят. И они вряд ли признаются в тревожности и защитной реакции, если их об

этом спросить. Основная задача лечения — помочь клиентам почувствовать, что общение может быть вознаграждением само по себе и что вполне возможно чувствовать себя в безопасности рядом с другими. Клиентам с ГК не нужно преодолевать, побеждать или контролировать свою социальную тревожность или идти ей навстречу.

Итак, терапевту стоит проявлять проактивность в отношении условий проведения терапии, чтобы биологические особенности клиентов с ГК не препятствовали возможности получать удовольствие, проявлять игривость или выражать свои чувства и эмоции боле свободно, расслабляться и в целом быть менее серьезным. А значит, следует уделять внимание целому перечню едва заметных физических и невербальных факторов, которые могут усилить (или ослабить) ощущение безопасности нахождения в обществе для клиентов с ГК. Терапевты, даже те, которые замечают за собой склонность к ГК, не должны недооценивать эти факторы только потому, что у них лично они не вызывают беспокойства, или потому, что клиент отрицает наличие дискомфорта.

Людям, склонным к гиперконтролю, требуется больше личного пространства. Близкое расстояние невербально сигнализирует об интимности отношений или наличии конфронтации [*Morris*, 2002]. Тренерам навыков РО необходимо так организовать пространство в классе, чтобы участники могли сидеть как можно дальше друг от друга. Лучше всего для этого подойдет длинный стол со стульями вокруг него, как в столовой, и с доской или флипчартом для инструктора с торца (рис. 1.3). Подобная организация пространства сигнализирует о том, что люди собрались для обучения навыкам, как, например, на уроке алгебры. Это не личная или групповая встреча. Стол и организация пространства служат еще и своего рода буферной зоной между участниками группы. Функция этого — снизить ощущение открытости для клиентов, давая одновременно возможность делать заметки, чтобы у клиентов было время менее заметно справиться с эмоциями. Предпочтительно проводить занятия в большом просторном помещении, достаточном для размещения до девяти человек. Большая комната также дает больше свободы в выборе места и позволяет отодвинуть свой стул подальше от других, не привлекая к себе внимания.

Важно также следить за температурой в помещении для занятий. Жаркое или очень теплое помещение провоцирует у большинства повышенное потоотделение. Для многих людей с ГК потение связано с тревожностью и дезадаптивным избеганием. Инструкторам следует установить такую температуру в комнате, которая будет ниже нормальной; кроме того, необходимо иметь вентилятор или что-то еще для охлаждения воздуха при

необходимости. Если кому-то из участников будет холодно, то следует предложить ему одеться.

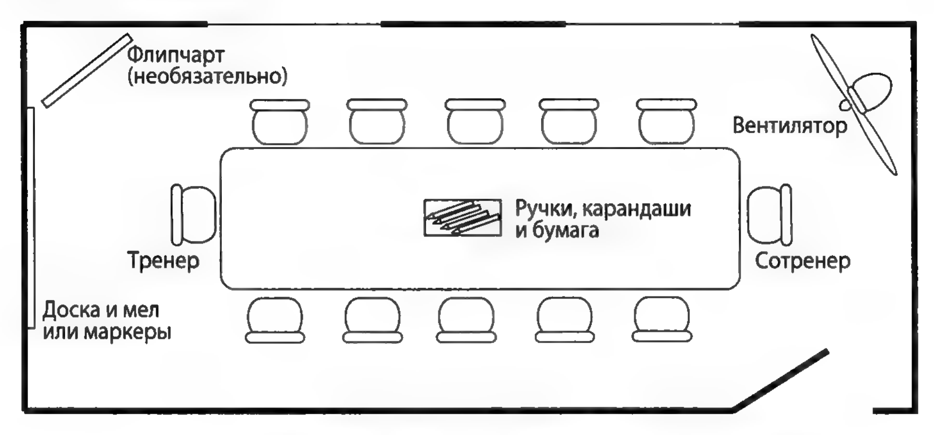


Рис. 1.3. Организация помещения для обучения навыкам РО

Обучение непосредственно по пособию

Можно найти немало потенциальных причин в пользу личных предпочтений терапевта или терапевтических обоснований отхода от четкого следования указаниям данного пособия при обучении навыкам РО, однако мой опыт подготовки и менторства тысяч терапевтов неоднократно подтверждал, что отклонение от этого пособия почти неизбежно создавало больше проблем, чем решало. Это пособие написано так, чтобы его можно было использовать, как книгу рецептов. И я призываю тренеров точно следовать рецептам, особенно при знакомстве с навыками РО. Кроме того, точное следование данному руководству позволяет ощутить на себе один из ключевых принципов РО — скромность и возможность ошибаться.

Научное, клиническое и этическое обоснование следования руководству, в особенности при первом изучении новой процедуры лечения, доказавшей свою эффективность на практике, становится очевидным, если сравнить эту ситуацию с перспективой лечь под нож кардиохирурга, который решил изменить новый недавно введенный протокол или проигнорировать его отдельные пункты, даже не опробовав его. Смысл в том, что вы скорее отдадите предпочтение кардиохирургу, который вначале поднаторел в оригинальном протоколе, прежде чем решил что-то в нем изменить. Точно так я призываю тренеров РО-навыков как следует изучить новые навыки и принципы и получить определенный опыт в их преподавании в соответствии с

инструкциями, приведенными в этом пособии, прежде чем модифицировать его, исключать определенные навыки и упражнения или добавлять новые.

Проблемы, которые могут вызвать отклонения от протокола, можно проиллюстрировать следующим примером. Тренеры — оба очень опытные терапевты, хотя и новички в РО ДПТ — решают предложить новую игру в классе для обучения навыкам РО. Ее нет в пособии, но она направлена на креативное расширение "деятельности без планирования" и, в более общем смысле, на то, чтобы сделать занятие для участников веселее, так как игра была разработана для применения на каждом занятии.

Правила игры требуют от участников поддерживать обсуждение предварительно выбранного и записанного на доске некоторого слова или фразы, например "брокколи", "буу-буу", "благословенна ты" или "говорящий конь". После того как это слово или фраза удачно используется в высказывании, тренер прерывает игру, а победитель получает аплодисменты и предлагает новое слово или фразу для продолжения игры. Так начинается следующий раунд игры, и во время занятия можно провести несколько таких раундов. Тренеры старались представить участникам логику игры и получили их согласие перед тем, как начать игру. К их удовольствию, группа отлично приняла игру, а участники даже внесли несколько предложений, как сделать ее еще веселее. Заметное увеличение разговорчивости участников во время первых двух недель игры еще больше усилило энтузиазм. Во время проверки домашнего задания один из наименее разговорчивых участников спросил разрешения предложить новую идею для того, чтобы сделать игру еще веселее. Инструкторы поддержали инициативу участника, чтобы способствовать его активности на занятии. Клиент описал новое правило, в соответствии с которым победителю нужно было не только использовать в своем высказывании некоторое слово или фразу, но и сделать это грамматически правильно. Класс проголосовал за новое правило, и его использовали во время игры в этот же день. На следующей неделе возник небольшой спор о значении слова "грамматически", а два участника сообщили, что испытывают тревогу из-за того, что они не смогли выполнить это правило в точности. Опытные тренеры попробовали исправить эту ситуацию, используя широкие жесты, выражая энтузиазм и напоминая классу, что эта игра не требует совершенства. Во время перерыва разные клиенты сообщили инструкторам, что, хотя они по-прежнему относятся к игре с энтузиазмом, им стало сложнее концентрироваться в классе, потому что они продолжали думать о некотором слове. Более того, частые обсуждения правил игры и перерывы на аплодисменты победителю отнимали время, выделенное на обучение навыкам РО, освоение которых было запланировано как основная

задача этого дня. Тренеры пришли к выводу, что, возможно, новая игра не была такой уж хорошей идеей.

При более детальном изучении легко понять, почему только что описанная игра должна была неизбежно вызвать сложности. Тренеры таким образом поощряли конкуренцию именно среди тех клиентов, которые были наиболее склонны соревноваться друг с другом, не говоря об этом открыто (якобы есть победители, но нет проигравших). И эта игра противоречила основному принципу РО "активности без планирования", потому что для победы требуется определенная доля репетиций или планирования; и правила игры только усиливали ригидный дезадаптивный ГК и поведение следования правилам. Игнорировались ключевые принципы обучения навыкам РО и рекомендации относительно структуры занятий. Например, игра доминировала значительную часть занятия. Тренеры не только представили игру так, чтобы в нее можно было играть на каждом занятии; сами правила игры требовали прерывать обучение навыкам РО для того, чтобы поаплодировать победителю и записать на доске следующее слово или фразу. К тому же вместо практики "деятельности без планирования" в игре приветствовались мультизадачность и умение продумывать свои шаги наперед.

К счастью, инструкторы из этого реального примера быстро изменили свой стиль обучения в соответствии с рекомендациями своего консультанта по обучению РО и признались в своих ошибках на занятии на следующей неделе. Игра превратилась для группы в метафору, символизирующую важность задавания вопросами, а затем и в песню с заголовком "Неужели так весело зазнаваться?" Во время супервизии тренеры навыков РО использовали этот опыт в качестве возможности еще раз задать себе важные вопросы, что послужило толчком к личному и профессиональному росту. Например, самоисследование позволило одному из тренеров осознать, что его нежелание следовать инструкциям отчасти вызвано переутомлением ("О, нет! Только не еще один способ лечения, который нужно изучать!"), тогда как второй тренер сообщил о сопротивлении необходимости следовать инструкции, потому что считал это проявлением некомпетентности или полагал, что сможет выглядеть намного умнее, если будет выражать ключевые принципы своими словами. Выяснилось, что некоторые тренеры решают не следовать инструкциям из-за предшествовавшего обучения, в соответствии с которым опытные терапевты показывают лучшие результаты, когда действуют спонтанно. Другие сообщали о смущении или дискомфорте в связи с отдельными аспектами лечения (например, необходимая составляющая обучения — это ролевая игра или выразительное чтение). Но независимо от причин, приведенная в этом разделе информация является подтверждением

особого значения самоисследования в тех случаях, когда появляется желание не следовать инструкциям этого руководства. Ниже приведены примеры подобных вопросов.

- Насколько я в действительности следую инструкциям руководства по тренингу навыков РО? Насколько сильную энергию или сопротивление я испытываю, когда задаюсь этим вопросом? Что это может сказать о моей готовности изучать новые подходы в терапии? Чему мне необходимо научиться?
- Что такого страшного может случиться, если я буду следовать инструкциям?
- В какой степени мое прошлое обучение влияет на мое поведение и/или открытость обучению РО ДПТ? Что это может значить для меня как для человека, заботящегося о психическом здоровье других?
- Насколько я был открыт, когда впервые изучал РО ДПТ? Изменилось ли мое состояние открытости с тех пор? Что это может сказать обо мне? Чему мне стоит научиться?
- С какими ключевыми принципами или методами воздействия РО я не согласен или какие из них считаю ложными? Насколько я придерживаюсь альтернативной модели лечения? Как это может сказаться на моем обучении или способности помогать другим? Что я могу узнать нового о себе?
- Насколько я убежден в том, что несправедливо требовать от меня четкого следования инструкциям, учитывая мой опыт, подготовку или талант? Чему мне следует научиться?

Заключение

РО ДПТ на практике доказала свою эффективность в преодолении проблем, связанных с гиперконтролем. В мерах воздействия РО ДПТ особый акцент делается на социальной природе нашего вида и значении просоциальных сигналов, самоисследования и умения строить отношения для ощущения собственного благополучия. Задача этой главы заключается в том, чтобы дать краткий обзор ключевых принципов РО ДПТ и структурных элементов, которые необходимо принимать во внимание при обучении навыкам РО в рамках клинической программы.

ГЛАВА 2

Диалектика, радикальная открытость и самоисследование

Стиль лечения в РО ДПТ во многом обусловлен тремя ключевыми философскими концепциями.

1. Диалектика
2. Радикальная открытость
3. Самоисследование

Диалектика в РО ДПТ обеспечивает теоретически согласованные способы соблюдения баланса использования внешне отличающихся терапевтических стилей в рамках одного сеанса, например игривой непочтительности и сострадательной серьезности. *Радикальная открытость* — это ключевой принцип и навык в РО ДПТ. Он представляет собой сочетание трех способностей, считающихся необходимыми для эмоционального благополучия: открытости, гибкости и способности формировать и поддерживать долгосрочные отношения. *Самоисследование* представляет собой ключевой навык осознанности в РО, который предполагает наличие здоровой доли сомнений, необходимой для обучения новому. Главная задача этой главы заключается в обзоре теоретических обоснований каждого из этих принципов и демонстрации того, как они влияют на поведение терапевта во время сеанса РО ДПТ (тренера навыков).

При чем тут диалектика?

Диалектические стратегии РО ДПТ имеют общие корни с экзистенциализмом и философско-диалектической позицией гештальт-терапии [*Perls*, 1969], но больше всего у них общего с диалектическими принципами стандартов ДПТ [*Linehan*, 1993a]. Диалектическое мышление включает три стадии развития: тезис ("Всегда необходимо себя контролировать"), реакции на него и антитезис (например, "Постоянно контролировать себя не полезно никому"), который противоречит тезису и опровергает его. Напряжение между этими двумя крайностями снимается посредством синтеза этих двух противоположных точек зрения. В идеальном случае синтез приводит

не просто к компромиссу, а к переходу на следующий уровень (например, синтез двух противоположностей в приведенном выше примере может подразумевать готовность проявить гибкость и отказаться от контроля в тех ситуациях, в которых это необходимо). Гегелевская диалектика включает пять основных концепций или предпосылок.

1. Все преходяще и конечно.
2. Все важное в жизни состоит из противоречий (противодействующих сил).
3. Постепенные изменения приводят к кризису и поворотной точке, в которой одна из сил побеждает своего противника.
4. Мир холистичен, в нем все связано.
5. Изменения происходят постоянно в результате поступков (т.е. противоположности влияют друг на друга и со временем изменяются).

В РО ДПТ терапевт использует принципы диалектики для того, чтобы поощрить когнитивно закостенелых клиентов с ГК думать одновременно более комплексно и гибко.

Пример диалектического мышления мы можем увидеть в навыке самоисследования, который будет описан более детально далее в этой главе. Подобный способ самопознания требует готовности ставить под сомнение собственные убеждения, восприятие, побуждения и поведение без фрустрации или отказа от активных действий. Диалектическое напряжение предполагает соблюдение баланса между доверием и недоверием личному восприятию или способам совладания человека, сохраняя при этом открытость обучению при помощи обратной связи, пусть и не всегда приятной. Клиенты с ГК, склонны автоматически расценивать собственные интерпретации событий в качестве абсолютной истины или неоспоримого факта, часто без использования диалектического мышления не способны воспринимать практику самоисследования и искренне принять ценность здоровой доли сомнений (мы еще вернемся к этому вопросу далее в этой главе).

Диалектическое мышление также помогает клиентам справиться с тенденцией к жесткому следованию правилам, с закостенелостью представлений и убежденностью в собственной моральной правоте (т.е. с верой в то, что есть только один способ поступать или думать правильно в отношении чего-либо). Все эти склонности мешают гибкой адаптации к изменениям и установлению близких отношений. Например, многие клиенты с ГК считают слово "зависимость" грязным ("Зависимость делает нас слабыми и уязвимыми"). И все же, невзирая на личные предпочтения, все люди зависят от кого-то или чего-то, по крайней мере временно (например, мы зависим

от магазина, в котором покупаем свежее молоко, от друзей, которые говорят нам правду, от инструктора по скалолазанию, который показывает, как правильно завязать узел, а будучи младенцами — от родительской опеки). Более того, зависимость от других не снижает ценность самодостаточности (как, например, способности противостоять моральным соблазнам, готовности идти туда, где никто раньше не был, необходимости пенсионных сбережений, которые делаются с целью никого не обременять, или способности делать непопулярный выбор). Таким образом, диалектическое мышление представляет собой важный терапевтический инструмент в РО ДПТ. Оно позволяет терапевту искренне принимать точку зрения клиента ("независимость позволяет избежать боли"), придерживаясь при этом противоположной ("зависимость необходима для выживания") и создавая, таким образом, возможность для нового способа мышления и новых форм поведения (нового синтеза). Наконец, диалектическое мышление также необходимо терапевту во время общения с клиентом. Есть две диалектические противоположности, которые, по моему опыту, чаще всего всплывают при работе с клиентами с ГК (рис. 2.1).

1. Непоколебимая убежденность против уступчивого отпускания
2. Игривая непочтительность против сочувствующей серьезности

В следующих двух разделах описано, как можно их использовать в РО ДПТ для максимизации эффективности лечения.



Рис. 2.1. Диалектическое мышление в РО ДПТ

Непоколебимая убежденность против уступчивого отпускания в терапии

Непоколебимая убежденность против уступчивого отпускания — это диалектическая дилемма понимания того, когда следует придерживаться собственной формулировки при концептуализации случаев, теоретических инсайтах или личном убеждении при работе с клиентами с ГК для моделирования ключевых принципов РО, поддержания вовлеченности, восстановления терапевтического альянса и/или зарождения возможностей нового роста, а когда стоит придерживаться противоположной стратегии поведения. Она основывается на всеобъемлющем принципе РО ДПТ, согласно которому как терапевт, так и пациент приносят с собой в терапевтическую среду двойственность восприятия, и что эта двойственность влияет как на терапевтические отношения, так и на результат лечения. Таким образом, способность распознать и умение вовремя признать двойственность восприятия является неизбежной диалектической дилеммой для терапевта в случае, если он: 1) настроен на формирование сильного терапевтического альянса (в РО ДПТ исходят из предположения, что рабочий альянс с клиентом может возникнуть не ранее 14-го сеанса); 2) хочет эффективно моделировать радикальную открытость; и 3) намерен предлагать альтернативные способы для привычных форм поведения и мышления клиентов. Непростая задача! К сожалению, из осознания дилеммы совсем не обязательно следует синтез, а также снижение эмоционального дискомфорта, который сопровождает попытки терапевта справиться с ней (например, отказ от твердой уверенности и отстаивание своей позиции может быть сложным и даже болезненным выбором для терапевта). К тому же все еще более усложняет то, что терапевту неизбежно присуща определенная двойственность, так как роль человека, который заботится о здоровье других, обязательно влечет за собой необходимость формирования профессионального мнения о проблеме клиента и лучшем способе ее преодоления, известного также под названием *концептуализация случая*. В действительности концептуализацию случая считают "основой доказательной традиции" [*Bieling* & *Kuyken*, 2003, p. 53]. Терапевтов обычно обучают считать концептуализацию случаев надежным и достаточно точным описанием поведения клиентов, несмотря на то что исследования показывают, что терапевты часто весьма по-разному проводят концептуализацию случаев для одних и тех же клиентов [*Kuyken, Fothergill, Musa,* & *Chadwick*, 2005]. Но несмотря на возникающие сложности, в РО ДПТ считают, что мы можем рассмотреть свет в конце туннеля. Для этого необходима определенная доля сомнений в тех случаях, когда

обратная связь от окружения или от клиента позволяет предположить, что в концептуализацию этого случая закралась ошибка.

Здоровая доля сомнений — ключевая концепция РО ДПТ (см. урок 13), которая дает терапевту внутренне согласованную возможность отказаться от контроля без неизбежной необходимости сложить с себя профессиональные полномочия или в обязательном порядке отбросить предыдущую точку зрения (см. урок 1). Вот пример преимуществ уступчивого отпускания. В одном из наших исследований терапевт сообщила команде консультантов, что не знала, как можно восстановить терапевтический альянс со своим клиентом с ГК после потенциального разрыва. Клиент постоянно отвергал любые предположения о том, что он достоин уважения и ему свойственны просоциальные стремления, словами "Вы просто меня плохо знаете. Я — злой человек. Я терпеть не могу людей. Во мне нет ничего хорошего, и мое прошлое — тому доказательство". Терапевт пробовала справиться с этой проблемой, указывая на факторы, которые не соответствовали убежденности клиента в этой точке зрения или каким-либо иным образом ее опровергали, но казалось, что каждая ее попытка приводила только к тому, что он еще более укоренялся в своей убежденности в том, что он — плохой человек. Более того, терапевт сообщила, что это начинает вызывать у нее злость, так как в соответствии с ее мировоззрением люди не могут быть плохими по своей сути. На консультации ей предложили заняться самоисследованием для лучшего осознания этой ситуации (т.е. призвали к определенной доле здравых сомнений), что привело к личному открытию для терапевта, что с ее стороны было надменностью настаивать на своей точке зрения о том, что никто в мире не может быть злым от природы, и эта позиция мешала ее состоянию радикальной открытости по отношению к взглядам клиента (несмотря на всю болезненность такого осознания). Ее работа над собой и готовность принять новое (эти процессы мы еще обсудим далее в этой главе) немедленно изменили динамику терапевтических отношений и, к удивлению терапевта, несколько сеансов спустя клиент по собственной инициативе признался: "Знаете, я тут подумал, может, я не такой уж и плохой". Этот пример из реальной практики демонстрирует ценность состояния радикальной готовности отказаться от борьбы или отпустить сильную убежденность независимо от того, насколько обоснованной или внутренне согласованной она может казаться. Возможности для роста, которые создаются диалектическим напряжением, возникают только благодаря тому, что в рамках этой дилеммы сохраняется смысл придерживаться собственной точки зрения (т.е. непоколебимой убежденности).

Соответственно, непоколебимая убежденность — это диалектический близнец уступчивого отпускания. Она демонстрирует, насколько терапевту

РО ДПТ важно придерживаться собственных представлений или убеждений о клиенте, несмотря на наличие очевидных противоречий, которые может демонстрировать клиент или среда. Рационализация этого состояния лучше всего может быть представлена принципом РО "Доброта прежде всего" (см. урок 17). Иногда доброта подразумевает необходимость говорить близким друзьям неприятную правду, чтобы помочь им двигаться в направлении своих ценностей, но при этом признавать возможность собственной ошибки. Так, терапевт РО ДПТ может понять, что он не согласен с клиентом, и должен выразить это несогласие, чтобы способствовать его личному росту (хотя большая часть выражения конфликтующих мнений в РО ДПТ предполагает необходимость задавать вопросы, а не сообщать клиенту готовые решения его проблем; см. главу 8 учебника по РО ДПТ). Подобное несогласие обычно необходимо сопровождать социальными знаками недоминирования (такими, как небольшой наклон головы или пожимание плечами в комбинации с жестами открытости, дружелюбной улыбкой и прямым взглядом в глаза; см. навыки "Гибкий разум МУДР" в уроке 8), выражающими равенство и открытость критике. Знаки недоминирования имеют особое значение, когда человек обладает большей властью, но при этом желает установить близкие отношения (например, отношения "терапевт–клиент"), а также при использовании доминирования в переубеждении ради устранения угрожающего жизни поведения (см. главу 5 в основном учебнике по РО ДПТ).

Игривая непочтительность против сочувствующей серьезности в терапии

Игривая непочтительность против сочувствующей серьезности — это вторая диалектическая дилемма, с которой часто сталкиваются терапевты, работающие с клиентами с ГК. Это диалектический способ усомниться в дезадаптивном поведении, выражая при этом симпатию и открытость. Состояние игривой непочтительности со стороны терапевта чаще всего начинается с вербального или невербального выражения недоверия и/или веселого недоумения при доминировании сигналов открытости и симпатии в ответ на несоответствующий, странный или нелогичный комментарий или поведение со стороны клиента (например, когда клиентка говорит, что не может говорить, или сообщает об отсутствии враждебности к коллеге, но при этом ранее признавалась, что солгала ради того, чтобы его уволили).

Игривая непочтительность — это двоюродная сестра добродушного подшучивания между друзьями. Друзья обычно игриво и с симпатией поддразнивают друг друга. Исследования свидетельствуют, что таким образом

они неформально и без излишней драматизации указывают друг другу на недостатки. Умение поддразнивать и реагировать на подобные замечания необходимо для формирования здоровых отношений, а добросердечное подшучивание — это распространенный среди соплеменников, родственников и друзей способ дать обратную связь. К тому же это всегда происходит по-доброму. Чаще всего такое поддразнивание начинается с неожиданного провоцирующего комментария черствым (невыразительным или заносчивым) голосом и/или с устрашающим выражением лица (например, с отрешенным взглядом) или с жеста (например, покачиванием пальцем) или положения тела (например, поза "руки в боки"), за которым немедленно следует смех, выражение отвращения и/или изменение позы на ту, которая занимает меньше места в пространстве. Таким образом, при добром поддразнивании на сцену сразу же выводится конфликт и устанавливается социальная дистанция, но связь быстро восстанавливается при помощи дружественных сигналов недоминирования. Сигналы недоминирования играют критическую роль в том, чтобы поддразнивание было легким (как дружеское "подкалывание" [*Keltner, Young, & Buswell,* 1997]). Когда поддразнивание игривое и обоюдное, оно помогает установить близкие отношения, и люди, которые могут дружелюбно подразнить кого-то и спокойно воспринимают такие поддразнивания в свой адрес, скорее всего, будут ментально и физически здоровыми, потому что они способны не воспринимать жизнь слишком серьезно, могут посмеяться над своими слабыми сторонами и научиться справляться с ними.

Таким образом, когда терапевт использует в работе с клиентом с ГК непочтительный и игривый стиль общения, тем самым он подает ему мощный сигнал, который гласит: "Ты мне нравишься, мы — соплеменники". В общении с друзьями мы обычно используем более выразительный и менее формальный стиль общения (например, сленг или ругательства), можем свободно выражать свои чувства, активнее жестикулировать, чувствовать себя более расслабленно (например, сутулиться) и дразнить друг друга. Но что замечательно в подобном поддразнивании, так это то, что оно обеспечивает корригирующую обратную связь. Это и есть суть непочтительной игривости в РО ДПТ — она включает определенные формы критической обратной связи (например, "Неужели? Вы действительно не заслужили на друзей?") при недоминирующем положении тела и выражении лица, которые сигнализируют о симпатии терапевта к клиенту и отсутствии намерения причинить ему вред. Эти невербальные сигналы состоят из успокаивающих жестов (таких, как легкий наклон головы, пожимание плечами или открытые ладони) в комбинации с сигналами сотрудничества и дружбы (таких, как теплая улыбка, слегка приподнятые брови или прямой взгляд в глаза). Так, в

соответствии с принципом игривой непочтительности терапевтов РО ДПТ поощряют отказаться от профессионального доминирования и перенять манеру дружественного общения для того, чтобы иметь возможность обеспечить соответствующую обратную связь эмоционально изолированным и чувствующим себя одиноко клиентам с ГК и выразить предложение присоединиться к племени.

Сочувствующая серьезность представляет собой диалектическую противоположность игривой непочтительности. Она скорее направлена не на желание поддразнивать и поощрять к преодолению трудностей, а на понимание и сигнализирует о рассудительности (т.е. терапевт воспринимает клиента всерьез). Сочувствующая серьезность также демонстрирует более отрезвляющее отношение к клиенту, тогда как игривая почтительность помогает сформировать с ним более теплые отношения (см. главу 6 основного учебника по РО ДПТ и главу 3 этого руководства). Состояние сочувствующей серьезности направлено на снижение интенсивности взаимодействия и сигнализирует клиенту о социальной безопасности. В качестве невербальных сигналов сочувствующей серьезности чаще всего используют более медленный темп речи и мягкий тон голоса, небольшие паузы после каждого высказывания клиента на случай, если он захочет продолжить свою мысль, мягкий зрительный контакт (ненавязчивый) и теплую улыбку с сомкнутыми губами. Это состояние может сопровождаться непроизвольными сигналами подтверждения терапевтической позиции. К проявлениям сочувствующей серьезности также относятся расслабленная поза, приподнимание бровей во время разговора и выражение недоминирующего дружелюбия (особенно во время восстановления терапевтического альянса) при помощи легкого наклона головы, едва заметного пожимания плечами и открытых жестов в комбинации с мягкой сдержанной улыбкой (детали каждого невербального сигнала можно найти в главе 6 основного учебника по РО ДПТ). К сочувствующей серьезности можно прибегать в самых разных ситуациях, включая выражение терапевтом своей позиции (когда личное мировоззрение терапевта может препятствовать пониманию точки зрения клиента), восстановление терапевтического альянса, готовность внимательно слушать, выражение дружественного отношения и соблюдение баланса игривой непочтительности для того, чтобы убедиться, что клиент правильно воспринял поддразнивания. Главная задача — это выразить следующую терапевтическую позицию: “Я хочу понять, как ты воспринимаешь мир со своей точки зрения (а не моей). Я серьезно отношусь к ситуации, в которой ты оказался”.

Почему радикальная открытость?

Открытость и благополучие

Одной из самых сложных задач я считаю обучение навыку пребывания в состоянии открытости, которое позволяет отказаться от личного способа восприятия для того, чтобы действительно понять точку зрения другого человека (в особенности, когда я считаю себя правым). Это сложно, потому что для нас важно не ошибаться (например, для выживания, достижения успеха, продвижения по службе или удачного приземления лунохода), и потому что каждая точка зрения по-своему корректна, и в итоге выбор самой убедительной точки зрения превращается в головоломку. "Что если новая информация неверна?" (например, хват копья при метании не столь уж важен, гораздо важнее все время держать древко как можно ближе к корпусу во время броска) или "Что если меня хотят ввести в заблуждение?" (например, так называемый друг специально дает мне ложный совет, чтобы одержать победу в местных соревнованиях по метанию копья). И действительно, если вы задумаетесь, у открытости немало недостатков. Она требует усилий для контроля и расхода ценной энергии, тогда как, действуя по привычке, мы не только можем не думать, но и можем повышать собственную эффективность, экономя усилия, необходимые для осознанного контроля (например, "Вождение автомобиля не требует от меня значительных когнитивных усилий, потому что я — опытный водитель. К тому же, скорее всего, я лучше веду машину, когда не слишком задумываюсь об этом"). Так зачем вообще нужна открытость?

Одна из причин, которые могут заставить нас пойти на все эти неудобства, — это то, что мы инстинктивно чувствуем ценность открытости в отношениях. Нас восхищают люди, открытые новым идеям, и мы хотим ощутить с ними единство. Например, люди жаждут встречи с Далай-ламой (он привлекает целые толпы) не столько из-за его красноречия, выдающейся внешности или прошлых свершений (хотя все это тоже имеет значение), сколько из-за того, что это послужит им напоминанием об известной истине: мы сильнее как вид вместе, открытость — это путь к себе. В сущности, я обнаружил, что открытость имеет для нас значение постольку, поскольку для нас имеет значение наше племя. Будучи частью племени, мы чувствуем себя в безопасности. Наш вид выжил благодаря способности формировать долгосрочные связи и делиться ценными ресурсами не только с близкими родственниками, но и с абсолютно незнакомыми нам людьми. Так, для наших первобытных предков, живущих в суровых условиях, принадлежность к племени была необходимым условием выживания. И действительно, мы

постоянно следим за выражением лица и тоном голоса окружающих людей, пытаясь обнаружить признаки неодобрения, и поэтому мы биологически склонны расценивать отношение других людей как неодобрение в том случае, когда социальные сигналы неоднозначны (см. главу 6 основного учебника по РО ДПТ).

Открытость развилась в качестве основного средства кооперации, в особенности при наличии конфликта. Открытость — это мощный сигнал социальной безопасности, служащий признанием того, что все мы можем ошибаться, и готовности учиться на собственных ошибках. Это роскошь отказаться от защиты, исходя из понимания, что другой человек открыт к восприятию иной перспективы. Несмотря на необходимые усилия, именно открытость считается ключевой частью уникальных эволюционных преимуществ человека как вида, обеспечивающей возможность невиданной способности к взаимодействию между генетически никак не связанными индивидами (см. главу 6 основного учебника по РО ДПТ). Иными словами, открытость — это клей племени, который объединяет различия и создает новые, невообразимые аккорды.

Еще одна причина нашего стремления к открытости кроется в том, что она позволяет учиться новому. Племя не только обеспечивает физическую поддержку (например, помощь в ремонте забора после грозы или совместное сооружение стены для защиты от врагов), но и предоставляет возможность делиться коллективной мудростью при помощи прямых инструкций (например, в какое время года лучше всего сажать пшеницу или из каких камней получаются лучшие топоры), наблюдать за успешными действиями других и моделировать их (например, ездой верхом или метанием копья), а также давать обратную связь ("Ты промахнулся, потому что слишком сильно сжимал древко"). Все это требует открытости для новой информации или обратной связи. Открытость для новых идей или критики со стороны членов племени ("Это не корова, а тигр! Побежали!") обеспечивает огромное эволюционное преимущество как для индивидов, готовых воспринимать новое, так и для всего вида, потому что выживание уже не зависит исключительно от личного восприятия (см. урок 19). Приведенное выше наблюдение может объяснить, почему нас так беспокоит мнение окружающих.

Все же не всегда просто понять, когда необходимо проявлять открытость. Для этого понадобится определенная доля сомнений. Временные сомнения в РО ДПТ называются здоровыми сомнениями. Они начинаются с предположения, что мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть, и базируются на предположении, что мы никогда не сможем избавиться от предубежденного восприятия в связи со своими взглядами, своим прошлым или своими биогенетическими предрасположенностями. Таким

образом, наше восприятие мира уникально, основывается на том, кто мы есть, и не является точным отражением реальности. Этот принцип наиболее явно описывается при освоении навыка осознанности РО, известного под названием "самоисследование", — неотъемлемой части более общей практики радикальной открытости (как описано в данном руководстве).

Что такое радикальная открытость

Радикальная открытость включает страстное желание изучать противоположности. Она представляет собой намерение более глубоко изучить те области жизни, которые вызывают сложности и причиняют боль или беспокойство. Она предполагает особую смелость, необходимую для того, чтобы добраться до источника неведомого, сохраняя скромность и готовность идти на жертвы ради того, чтобы понять уроки, которые дает нам мир. И все же готовность учиться новому не означает, что нам следует отказаться от того, что мы уже знаем. Как раз наоборот: РО предполагает, что есть много разных способов делать одно и то же (существует бесконечное количество способов добраться в Париж или приготовить картошку), а поскольку мир постоянно меняется, всегда можно научиться чему-то новому. Лучшие ученые, например, отличаются скромностью, потому что они понимают, что все их представления о мире будут продолжать развиваться и меняться.

Радикальная открытость — это не просто осознанность или освоение новых форм поведения; это более экстремальная позиция, которая включает активный поиск того, чего мы хотим избежать, или того, что выводит нас за рамки комфорта, ради самопознания. И хотя она часто включает опробование новых форм поведения, которые могут оказаться полезными, она также включает целенаправленное изучение себя. Она требует культивирования готовности ошибаться и способности сохранять открытость для новых возможностей с намерением измениться, если это потребуется. Карл Юнг мог бы сказать, что радикальная открытость означает поиск своей тени — той части нашей личности, которой мы не можем гордиться или существование которой не желаем признавать. И это может быть иногда трудным или пугающим занятием. Такая стратегия изменений требует открытости для критики, определения того, что необходимо изменить, и опробования новых форм поведения. Важно то, что в итоге радикальная открытость повышает гибкость реакции в меняющихся обстоятельствах.

Необходимо отказаться от привычки считать, что мир должен измениться; в РО нежелательные чувства, мысли и ощущения рассматриваются как возможность научиться чему-то новому. Практика радикальной открытости включает три последовательных шага.

1. Признание наличия неприятных или неожиданных событий, которые вызывают ощущение напряжения, сопротивления, неодобрения, отстраненности и/или желания атаковать, взять под контроль или убежать.
2. Практика самоисследования. При этом на какое-то время мы поворачиваемся лицом к своему дискомфорту и спрашиваем себя *Чему мне нужно научиться?* вместо автоматической попытки уладить конфликт, отвлечься, найти объяснение, переоценить или принять ситуацию.
3. Гибкий выбор реакции, включающий смирение и готовность делать то, что потребуется в данный момент для того, чтобы эффективно справиться с ситуацией и/или адаптироваться к меняющимся обстоятельствам, считаясь с потребностями окружающих.

Важно отличать радикальную открытость от признания, наивности и бездумного согласия. Иногда нужно быть закрытым, иначе в изменениях нет необходимости. Наконец, РО нельзя выучить по книгам — это эмпирическое понятие, которое требует непосредственной и многократной практики. Поэтому терапевтов и тренеров РО ДПТ призывают развивать и постоянно практиковать собственные навыки РО и самопознания при помощи вопросов. Стратегии интеграции РО и самоисследования на встречах супервизоров и консультантов детально описаны в главе 7 основного учебника по РО ДПТ.

Отличие радикальной открытости от радикального принятия

Важно отметить, что радикальная открытость отличается от навыков радикального принятия, которым обучают в рамках ДПТ [*Linehan*, 1993a]. Радикальное принятие — это способность отказаться от борьбы с реальностью и превратить страдания, которые невозможно вынести, в боль, с которой можно жить, тогда как радикальная открытость направлена на работу с восприятием реальности. При обучении радикальной открытости мы исходим из предположения, что мы воспринимаем мир не таким, какой он есть, а таким, какими мы есть. Это также противоречит концепции мудрого разума в ДПТ, в которой подчеркивается ценность интуиции — способности понимать ценность и подлинность всего вокруг, в которой внутреннее знание расценивается как "почти всегда тихое" и требующее определенной доли умиротворения [*Linehan*, 1993a]. С точки зрения РО ДПТ так называемые факты, или истина, часто могут вводить в заблуждение, частично из-за того, что мы не знаем того, чего мы не знаем, потому что все постоянно меняется

и потому что мы не осознаем значительную часть своих ощущений. Поэтому в РО приветствуются самоисследование и наличие определенной доли здравых сомнений для выражения смирения и желания научиться тому, к чему нас подталкивает мир.

Зачем нужно самоисследование

Ключевая предпосылка РО ДПТ — это невозможность полностью избавиться от внутренней двойственности или полностью осознать себя. Например, мозг человека способен осознавать одну мысль, эмоцию, ощущение или представление примерно каждые 50 мс, что делает теоретически возможным осознание около 80 отдельных переживаний во время каждого цикла дыхания. (Фух!) И действительно, исследования показывают, что в результате эволюции эмоциональное выражение лица, скорее всего, стало выполнять функцию подсознательного стимула (со стороны его отправителя), вызывающего автоматическую безусловную реакцию у реципиента — нам требуется от 17 до 20 мс, чтобы осознать значение выражения лица, а в это время наше тело и разум реагируют на него уже через 4 мс [*Williams et al.*, 2004, 2006]. Этот процесс проходит на уровне подсознательного восприятия эмоций и не подвластен сознательному управлению. К тому же отличия в истории обучения и в жизненном опыте, а также врожденный темперамент приводят к тому, что индивид может неправильно оценивать довольно распространенные стимулы (например, искреннее предложение помочь может быть интерпретировано как попытка манипуляции). По сути, истина в РО ДТП считается хотя и реальным, но иллюзорным понятием: "Даже если я что-то знаю, я не могу знать всего, и никто не может" [*M.P. Lynch,* 2004, с. 10]. Важно стремление к истине, а не она сама. Отказавшись от предположения, что мы когда-либо сможем познать реальность во всей ее полноте, в радикальной открытости мы исходим из предпосылки, что в каждый момент времени на нас влияет двойственность восприятия, препятствующая открытости и обучению на основе новой и вполне вероятно неприятной информации. Этот ключевой принцип РО определяет ход лечения. Например, вместо автоматического перехода к улаживанию, рационализации и отвлечению от неприяных эмоций или их принятию в РО приоритет отдается активному поиску того, чего мы пытаемся избежать, или того, что вызывает у нас дискомфорт, при помощи практики самоисследования (см. урок 13) с целью обучения.

Активное самопознание требует готовности усомниться в базовых убеждениях — то, что мы привыкли считать свершившимся фактом или правдой. Необходимо признать, что на определенном уровне мы отвечаем

за собственные восприятие и поступки, но при этом необходимо избегать обвинения себя, других и мира в целом и стремиться сохранять здравую долю сомнений, которая является основой способности учиться и жить в соответствии с собственными ценностями. При столкновении со сложным или непонятным необходима готовность отказаться от автоматической защитной реакции и заняться самоисследованием. Подобное самопознание — это вовсе не попытка решить проблему или избежать дискомфорта. Оно требует признания того, что каждый новый инсайт или понимание, которое мы приобретаем, по своей природе всегда ошибочно, ограничено и/или потенциально двойственно. Практиковать самоисследование особенно полезно, когда мы замечаем за собой сильное неприятие, защитный механизм или ложное принятие обратной связи, соглашаться с которой нам не хочется. В первую очередь стоит задать себе вопрос *Чему я могу научиться?* вместо того, чтобы автоматически продолжать настаивать на корректности своей позиции и пытаться совладать со своими чувствами. Хорошо известно, что для того, чтобы научиться чему-то новому, необходимо признать свое невежество. Поэтому в процессе самоисследования необходимо остерегаться поверхностных быстрых ответов и проводить подобную практику на протяжении нескольких дней, а то и недель (см. урок 13).

Практика самоисследования в РО ДПТ основывается на предположении, что наш мозг постоянно ищет несоответствия или оценивает стимулы окружающей среды с целью адаптации к постоянным изменениям. Наше естественное состояние — это спокойная готовность, но когда "входящие сигналы" становятся провокационными или не соответствуют нашим ожиданиям, проводится быстрое и обычно подсознательное определение того, можно ли считать происходящее позитивным или негативным, а также значения этих стимулов для выживания и благополучия индивида. И то, как проходит весь этот процесс, зависит от врожденного темперамента и жизненного опыта. Если стимул считается опасным, то наш организм запускает реакцию самообороны, которая естественным образом способствует повышению бдительности, когда мы замечаем противоречия (а также что-то неизвестное или опасное). В практике самоисследования защитная реакция считается полезной, потому что она служит предупреждением о тех областях нашей жизни, которые могут требовать от нас изменений или личностного роста. Так, в РО ДПТ защитная реакция (например, сопротивление или неприязнь) расценивается как возможность для роста. Вместо привычного предположения о том, что нужно менять мир ("Вы должны подтвердить мою правоту, потому что я чувствую себя неправильно понятым из-за того, что вы сказали") или переключаться на привычные стратегии совладания, в РО ДПТ предлагается принять правду, и это всегда болезненно. Это

позволяет предположить, что лучшие возможности для личностного роста могут скрывать в том, что мы не хотим менять или не считаем проблемой (т.е. в той точке, в которой область нашего знания сталкивается с неведомым для нас, что принято называть *поиском собственных границ* в РО ДПТ). Сомнения приветствуются в РО ДПТ, исходя из двух наблюдений.

1. Мы не знаем всего, а значит, ошибки неизбежны.
2. Чтобы учиться на собственных ошибках, мы должны идти туда, где никогда раньше не были.

Самоисследование — это вовсе не руминация, потому что мы не ищем решения проблемы и не пытаемся избежать дискомфорта. В действительности цель этого процесса — найти хороший вопрос, а не ответ. Быстрые ответы чаще всего отражают уже известное нам и являются способом избегания контакта с неведомым или болезненной правды о том, что у нас может не быть готового решения. Так, самоисследование отличается от других практик осознанности именно активным поиском дискомфорта, который открывает новые возможности обучения, и блокированием немедленных ответов вместо простого наблюдения за дискомфортом, метакогнитивной отстраненности от мыслей или растворения в потоке бытия. Именно поэтому предполагается проведение этой практики на протяжении нескольких дней или недель и подразумевает возможность рассказать другим то, что мы обнаружили во время исследования себя, в процессе так называемого *самораскрытия* (см. урок 13).

Самораскрытие

В РО ДПТ предполагается, что мы можем лучше понять себя в "зеркале" восприятия наших соплеменников, если делимся своими открытиями и внутренними переживаниями. Значение этого процесса при исцелении от проблемных состояний, связанных с чрезмерным самоконтролем, невозможно переоценить, так как признание в своих ошибках или слабостях другому человеку полностью противоречит свойственной таким людям склонности к скрыванию своих чувств. Это также мощная практика социализации, поскольку признание своей уязвимости способствует скорее установлению связей, а не их разрушению. В РО ДПТ исходят из предположения, что окружающие помогают нам заметить слепые пятна, которые мы не можем обнаружить сами из-за собственной двойственности восприятия, от которой невозможно избавиться. Делясь

> Самопознание при помощи вопросов предполагает поиск подходящего вопроса, а не ответа, что может быть неочевидным.

результатами своих наблюдений с окружающими, мы проявляем смирение и готовность принять уроки, которые дает нам жизнь. И все это помогает улучшить отношения с людьми, а также предоставляет исключительную возможность для личностного роста, потому что теперь наше личное благополучие не зависит исключительно от собственного восприятия. Опытные инструкторы должны с готовностью делиться наблюдениями из своей практики самоисследования, тем самым поощряя клиентов к более серьезному отношению к этой практике (так, если клиенты с ГК не склонны верить, что уделять внимание дискомфорту или открывать свою уязвимость — это полезная привычка, то лучше смоделировать подобное поведение на примере тренера).

Дневник самоисследования

В РО ДПТ терапевтам настоятельно рекомендуется практиковать навыки РО как в личной, так и в профессиональной жизни для более убедительного моделирования ключевых концепций РО, которые можно понять только на собственном опыте (т.е. их невозможно понять при помощи размышлений или чтения книг). От терапевтов также ожидается постоянная практика самоисследования и по крайней мере некоторый опыт в том, что в РО называется дневником самоисследования, т.е. в письменной фиксации мыслей, представлений, ощущений и чувств, которые возникают во время этой практики. Так терапевт сможет на собственном опыте проверить эффективность практики и улучшить понимание процесса и значения самоисследования.

Опытные тренеры (и терапевты РО ДПТ), впервые представляющие принципы практики самоисследования, должны помочь своим клиентам записать их переживания, которые возникают у них во время этой практики (например, вести дневник, купив для этого специальный блокнот или тетрадь). Что именно следует писать, решает сам участник. В такой дневник необходимо записывать личные сложности, прозрения и вопросы о себе, которые будут возникать по мере продолжения этой практики. Так, при необходимости тренер должен напоминать участникам группы обучения РО, что ведение подобного дневника — это личное дело каждого и что они не обязаны ни с кем делиться его содержимым, включая терапевта и других участников группы (см. также главу 7 основного учебника по РО ДПТ). В то же время тренеру навыков РО следует искать возможность поощрять участников подходить к заполнению журнала самоисследования творчески.

Самоисследование в рамках тренинга навыков РО

В целом вопросы для самопознания, которые тренер навыков РО ставит перед отдельными участниками группы, являются "разогревочной" техникой. Так все мы учимся. Поэтому при обучении клиентов с ГК тренеру необходимо искать возможности добавить небольшую долю индивидуализированных вопросов. Тренеру стоит напоминать клиентам, что цель этой практики — найти хороший вопрос, а не хороший ответ. Лучшие вопросы смогут подвести клиента к собственным границам (неизвестного, внутреннего секрета, которого клиент предпочитает не знать, или того направления, в котором клиент не хочет идти). Точно так каждый раз, когда тренер сталкивается с расстройством, замешательством или тревогой из-за того, что клиенты с ГК реагируют на обучение навыкам РО не так, как надо, ему не следует привычно считать, что проблема заключается исключительно в клиентах. Ему самому необходимо прибегнуть к самоисследованию: *До какой степени я сам владею этим навыком? Кто я такой, чтобы предполагать, что есть только один способ научить этому навыку? Может ли быть, что обучение этому навыку не имеет смысла для этого человека, несмотря на его стиль совладания при помощи сверхконтроля? Чему я могу научиться в этой ситуации?*

Заключение

Три основополагающих принципа РО ДПТ, которые оказывают существенное влияние на то, как проходит лечение, — это *диалектика, радикальная открытость* и *самоисследование*. Терапевт использует принципы диалектики для того, чтобы поощрять когнитивно ригидных клиентов с ГК думать одновременно как более комплексно, так и более гибко. Две диалектические полярности, которые чаще всего используются в РО ДПТ, — это *непоколебимая уверенность против уступчивого отпускания* и *игривая непочтительность против сочувствующей серьезности*. Эти диалектические состояния могут применяться в комбинации с принципами радикальной открытости и самоисследования.

Радикальная открытость предполагает желание познать собственные границы и лучше понять те области жизни, в которых возникает больше всего сложностей, боли и беспокойства. При обучении РО мы исходим из предположения, что мы не можем видеть мир таким, каким он есть; мы видим его таким, какими есть мы, — в каждый момент времени нам свойственна

двойственность восприятия, и эта двойственность мешает способности быть открытыми и готовыми учиться на основе новой и неприятной информации. Этот ключевой принцип РО обусловливает избранные способы лечения.

Открыться обратной связи может быть страшно или сложно, в особенности если обратная связь не соответствует нашему восприятию себя и мира. Когда такое случается, в РО ДПТ поощряется практика самоисследования. Она подразумевает готовность усомниться в собственных убеждениях, даже в тех, которые мы обычно воспринимаем как факты или истину. Следует признать, что в определенной степени только мы отвечаем за собственное восприятие и действия, но при этом важно не скатываться до обвинений себя и окружающих или мира, а культивировать наличие здоровой доли сомнений, которая помогает учиться новому и жить в соответствии с личными ценностями. Она предполагает отказ от автоматической защитной реакции и готовность задавать себе вопросы даже тогда, когда мы испытываем страх или сталкиваемся со сложностями. Цель практики самоисследования — найти хороший вопрос, а не ответ.

Наконец, в РО ДПТ утверждается, что мы можем лучше познать себя при помощи взгляда со стороны наших соплеменников, если будем делиться собственными открытиями и внутренними переживаниями. Этот процесс называется самораскрытием. Нам нужны люди, чтобы в них, как в зеркале, мы смогли увидеть свои слепые места, которые появляются из-за двойственности восприятия, от которой невозможно избавиться. Делясь результатами своих наблюдений с окружающими, мы проявляем смирение и готовность принять уроки, которые преподносит нам жизнь. И все это способствует улучшению отношений.

ГЛАВА 3

Работа над проблематичным поведением во время тренинга навыков РО

В целом занятия с клиентами с ГК обычно не вызывают проблем или сложностей, по крайней мере в отношении хаоса или бесконтрольного поведения. И действительно, в классах с клиентами с ГК дисциплина соблюдается как нигде, в первую очередь потому, что такие клиенты ценят структурированность, контроль и ограничения, обычно дисциплинированы, старательны и исполнительны при общении в официальных ситуациях. К сожалению, быть все время исполнительным или хорошим не только утомительно, но и чревато определенными проблемами. Клиенты с ГК — узники своего самоконтроля, и их естественная склонность подавлять (контролировать) выражение собственных чувств затрудняет понимание окружающими их истинных намерений и скрытую жажду общения. Вместо приоритизации урегулирования эмоций и контролированного их выражения и поведения, которое не зависит от настроения, при обучении навыкам РО акцент делается на непосредственном выражении чувств, игривости и самопознании при помощи самоисследования для укрепления отношений с другими.

Таким образом, уроки обучения навыкам РО направлены на то, чтобы противиться естественной тенденции к сдержанности и контролированию себя, характерных для чрезмерного самоконтроля. Но несмотря на опасения, которые иногда возникают у терапевтов, только изучающих РО ДПТ, занятия по обучению навыкам РО редко проходят в полной тишине; они отличаются частыми взрывами смеха, живыми рассказами и искреннем ощущением всеобщей поддержки в процессе самопознания. (Мою уверенность в отношении данного утверждения подпитывают более двадцати лет клинической практики и опыта исследований в обучении, супервизии и оттачивании навыков проведения тренингов навыков РО в рамках разных программ и самостоятельной работы по всему миру с клиентами самых разных возрастов и с самыми разными проблемами; см. главу 1 основного учебника по РО ДПТ.) Но создание столь воодушевляющей обучающей среды требует не только понимания ключевых форм дезадаптивного поведения

при сверхконтроле, которые могут блокировать общение (при правдоподобном отрицании), но и способности осознать собственное поведение и убеждения, которые влияют на терапевтическую среду и могут ненамеренно усилить дезадаптивный самоконтроль. Задача этой главы — предоставить обзор наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются тренеры по обучению навыкам в работе с клиентами с ГК, а также способов их преодоления при помощи принципов РО.

Если занятие проходит в тишине

Если во время занятий по обучению навыкам РО участники ведут себя тихо, безучастно, не реагируют на призывы тренера и кажутся отсутствующими несколько недель кряду, тренеру стоит воспользоваться этой возможностью для личной практики РО. Иногда тишина или удрученность, которая чувствуется на занятии, в точности отражает тихую или удручающую манеру ведения занятий. Наше исследование показывает, что большинство терапевтов склонны к совладанию при помощи сверхконтроля. Так, тренер навыков РО, склонный к гиперконтролю, может иногда непреднамеренно усиливать стремление к осторожности или перфекционизму у клиентов, слишком сильно стараясь сделать все правильно или считая слишком сложными практику деятельности без планирования и необходимость проявлять собственную уязвимость, игривость или возможность показаться глупым, когда того требует ситуация. Таким образом, вместо того чтобы по привычке исходить из предположения, что сложности кроются в клиентах, тренеру навыков РО следует практиковать самоисследование и обращаться за помощью к супервизору (например, на встречах консультантов РО) для того, чтобы выявить потенциальные слепые места и использовать принципы РО максимально эффективно. Ниже приведены примеры вопросов для самоисследования.

- Какие социальные сигналы с моей стороны могли вызывать у участников отстраненность или недоверие?
- Насколько расслабленным я себя чувствую во время занятия? В какой степени я действительно владею излагаемым материалом? Достаточно ли я выделил времени на личную практику этих навыков?
- Может ли оказаться так, что определенная часть меня не верит в то, что эти навыки действенны, или в то, что я могу ими пренебречь?
- Насколько я готов изучать собственные реакции?
- Насколько сильно я убежден в том, что мир должен измениться, или полагаю, что проблема кроется в самой терапии, группе или клиенте? Чему мне, возможно, следует научиться?

Все же от практики самоисследования, релаксации или наслаждения процессом будет мало пользы на занятии, полном лиц с безучастным, равнодушным или неискренним выражением. Причина кроется в том, что мы эволюционно гиперчувствительны к возможным признакам социального непринятия. Например, одно из исследований показывает, что мы можем очень быстро распознать в толпе человека со злым выражением лица, и такие лица приковывают к себе наше внимание [*E. Fox et al.*, 2000; *Schupp et al.*, 2004]. Для наших предков, живших в суровых условиях, неспособность распознать сигналы искреннего неодобрения могла обойтись слишком дорого. Изгнание из племени для наших первобытных предков было равноценно смертному приговору. Таким образом, мы биологически склонны к социальной тревожности, а способность распознавать неодобрение со стороны окружающих, в особенности в двусмысленных ситуациях (например, при безучастном, равнодушном выражении лица или слабых проявлениях эмоций), заложена в нас генетически. Так, ограничение зрительного контакта во время общения вызывает негативные эмоции, связанные с игнорированием или остракизмом [*Wirth, Sacco, Hugenberg,* & *Williams,* 2010].

Более того, в ситуациях, когда свободное выражение эмоции безопасно, общепринято или ожидаемо (как на занятии по обучению навыкам РО, на свидании, в споре с супругом или на вечеринке), дискомфорт, который вызывает безучастное (или неискреннее) выражение лица, возникает не только из-за отсутствия выражения чувств, но и из-за очевидного отсутствия просоциальности и взаимности (например, улыбки или одобрительных кивков). Так, когда клиенты с ГК постоянно маскируют или подавляют свои чувства во время занятий, наш мозг начинает автоматически воспринимать это как сигнал недоверия или неодобрения. Когда сигналы нежелания идти на контакт (например, клиент смотрит в сторону, когда ему задают вопрос) или принимать участие в происходящем (например, отсутствующий взгляд) проявляются постоянно несколькими участниками группы, у нас появляется ощущение неодобрения, и мы можем начать вести себя застенчиво. Тело становится напряженным, дыхание — учащенным и поверхностным, сердцебиение учащается, как и потоотделение, а выражение лица и жесты становятся более сдержанными. Мы теряем легкость в общении, и нам становится сложнее проявлять искреннее дружелюбие или призывать к взаимодействию без ощущения фальши. Проблема в том, что для клиентов с ГК безучастное выражение лица вполне характерно, и это делает вполне типичным для тренера легкое ощущение смущения, замешательства или застенчивости.

В этой ситуации инструктору стоит призвать себе на помощь эволюционно более молодую и менее подверженную влиянию эмоций систему, которая способна победить привычную реакцию и не поддаваться закрытости или

мимикрии безучастного выражения лица, которое можно наблюдать у многих участников занятий. Важно не пытаться избежать этой дилеммы при помощи когнитивного отстранения или переключения внимания на факты, а воспользоваться теми преимуществами, которые дают нам речь и способность распознавать сигналы подавления или отверждения чувств всей группой или отдельными ее участниками, не забывая об эволюционной обусловленности этого процесса и предвзятости в суждениях. Это понимание можно использовать для поддержания усилий, необходимых для того, чтобы не сопротивляться привычке скрывать или подавлять выражение чувств. В сущности, тренер должен препятствовать побуждениям подавлять выражение чувств на занятиях группы, от которой трудно добиться реакции, и вместо этого — выражать социальные сигналы призыва к сотрудничеству и дружелюбия (при помощи приподнимания бровей, сдержанной улыбки, широких жестов и расслабленного положения тела). Хорошая новость состоит в том, что призывы к взаимодействию относительно легко выражать физически, тогда как плохая новость заключается в том, что психологически это может быть сложно, потому что часто противоречит тому, чему терапевта учили ранее, и/или тому, что может казаться неуместным в отношении тех чувств, которые в этот момент времени испытывает сам тренер (таких, как раздражение, неодобрение или стыд). Важно, чтобы терапевт понимал, что подобные реакции неуместны, потому что ключевая задача терапии с клиентами с ГК состоит в моделировании открытого проявления чувств и уязвимости на личном примере. Также важно понимать то, что тревожность в качестве реакции на не просоциальное поведение окружающих обусловлена эволюционно и в полной мере контролировать ее не могут даже самые одаренные терапевты. Для изменения этой динамики терапевты должны быть готовы лично практиковать то, что они преподают, и лучшей практикой будет желание идти вразрез с внутренним побуждением избегать, атаковать, подавлять, прятать свои чувства или потакать им, а также с тем, чему учили ранее, подчеркивая значение сдержанности. Вместо всего этого следует открыто проявлять собственную уязвимость и радость самоисследования, отказавшись от серьезности и унылого тона. Подобные сигналы демонстрируют всей группе (и самим тренерам) не только то, что не нужно стыдиться выражения своих чувств, уязвимости или игривости, а также то, что это может способствовать близости.

Ниже перечислены дополнительные подходы для работы с тихой и безучастной группой. Они расширят только что приведенные соображения.

- **Демонстрируйте РО, прямо обращаясь за критической обратной связью к группе.** Например, спросите: "Возможно, сейчас произошло

что-то, что усложнило ваше активное участие в нашей совместной работе?" Обращаться за обратной связью лучше всего в состоянии сострадательной серьезности (которая выражается при помощи слегка приподнятых бровей, теплой улыбки, несколько более низкого тона голоса и слегка замедленного темпа речи со зрительным контактом по возможности с каждым участником), тем самым демонстрируя отношение к критике как к главному средству обучения, а не к сигналу тревоги (который демонстрируется при помощи нахмуренных бровей или удрученного выражения лица).

- **Идите наперекор побуждению "вести себя тихо" или официально, целенаправленно делая широкие жесты, способствующие восстановлению ощущения безопасности со стороны участников**. Как указывалось ранее, безучастное выражение лица — это мощный социальный сигнал, который свидетельствует о недоверии или неодобрении и вызывает аналогичное выражение лица у реципиента. Инструктор может обратить этот процесс вспять при помощи невербального поведения, выражающего симпатию или доверие, например при помощи теплой улыбки, расслабленной позы и приподнятых бровей в процессе общения и/или широких жестов.
- **Назначайте случайным образом участников для чтения вслух следующего пункта из раздаточных материалов или рабочих таблиц.** Это помогает разрушить барьер тишины, а необходимость чтения всеми участниками по очереди позволяет передать идею о неизбежном активном участии на занятии. Важно, чтобы тренер не разрешал участникам пропускать свою очередь, потому что это послужит подтверждением того, что пассивность вполне приемлема, и повысит вероятность такого же поведения со стороны других участников. И хотя кажется, что безопаснее не принимать активное участие в занятии, клиент, который отказывается это делать, почти неизбежно демонстрирует более высокий уровень тревожности и чувствует себя неудачником (по общему признанию, именно решение отказаться от участия создает больше всего проблем). Тренер должен быть готов задабривать, уговаривать, "умасливать" и всячески поощрять участников, демонстрирующих нежелание читать вслух при наступлении их очереди, и затем вознаграждать их за приложенные усилия ("Отличная работа!" или "Хорошо!"). Иногда полезно напомнить слишком упрямым или застенчивым участникам, что они могут спрятаться (от нежелательного внимания), если сразу же приступят к чтению (не забывайте, что клиенты с ГК не любят находиться в свете софитов). Как только

такой участник проявит активность на занятии, читая вслух (даже если это всего лишь одно слово), не стоит жалеть благодарности и сразу же, как само собой разумеющееся, следует переключить внимание на что-то другое (снять давление), например обратиться к классу или другому участнику в соответствии с планом занятия.

- **Используйте движение и бессмысленную вокализацию для снятия напряжения** (см. урок 12). Например, без предупреждения скажите: "Хорошо, давайте похлопаем в ладоши". Поднимите руки и начните хлопать, одновременно улыбаясь и призывая взглядом участников делать то же самое: "Хорошо, встаем". Встаньте, продолжая хлопать. "Хорошо, теперь повторяйте за мной!" Продолжайте хлопать и одобряюще улыбаться: "Скажите ХА (*хлопок*), скажите ХА (*хлопок*), скажите ХО (*хлопок*), скажите ХО (*хлопок*), скажите ХА-ХА, ХО-ХО, ХА-ХА, ХО-ХО! Хорошо, а теперь покачивайте телом... и потянитесь в небо... скажите ХАААА ХАААА ХАААА и ХЕЕ ХЕЕ ХО!" Поощряйте даже слабые попытки принять участие (например, покачивание головой и тихое шепотом ХА) улыбкой и кивком одобрения, одновременно игнорируя поведение, сигнализирующее о нежелании принимать участие (например, закатывание глаз и нахмуренные брови). Закончите практику так же внезапно, как и начали, попросив всех сесть: "Хорошо, отлично справились. Теперь давайте сядем!" А затем с широкой улыбкой сядьте за стол и скажите: "Да?" И затем без паузы, которая даст возможность обсудить эту практику, вернитесь к дискуссии в соответствии с планом урока. Важно, чтобы практика "деятельности без планирования" длилась не более 30–60 с (см. урок 12).
- **Используйте принцип "Если клиент не идет к племени, то пусть племя идет к нему".** Тренинг обучения навыкам РО специально разработан так, чтобы его участники могли почувствовать себя одним племенем. В тех маловероятных случаях, когда участники отказываются принимать участие в "деятельности без планирования", как, например, в только что описанной, тренер должен просто перевернуть свои инструкции с ног на голову, сказав тем участникам, которые стоят: "Отлично! Продолжим, садитесь". И после этого со слегка приподнятыми бровями и легкой улыбкой (и без каких-либо дальнейших комментариев) продолжить проводить упражнение сидя. В процессе попробуйте установить зрительный контакт с участником, отказавшимся вставать (чтобы выразить ему свое искреннее приглашение присоединиться к группе, избегая каких-либо проявлений неодобрения). Если удастся установить зрительный контакт, необходимо улыбнуться и, возмож-

но, слегка кивнуть головой (выражая таким образом симпатию и приглашение к игре; см. также урок 22). Важно, чтобы инструктор проводил следующее мини-упражнение так, будто ничего не случилось, т.е. начать с предложения всем встать. Чаще всего участники-нонконформисты нехотя следуют инструкциям (так как поняли, что нонконформизм не работает), в связи с чем инструктор может одарить их теплой улыбкой (и даже подмигнуть), чтобы выразить свое удовольствие от их участия (во время перерыва или после занятия инструктор может лично выразить свое одобрение). Но если сопротивление продолжается, тренер должен просто выполнить те же действия, что и ранее. По нашему опыту, в конце концов участники решают, что нет смысла продолжать отказываться от участия (не забывайте, что они добровольно пришли на эти занятия), потому что тренер все равно делает почти невозможным демонстративное нежелание участвовать. Функция этого упражнения состоит в объединении племени с участниками-нонконформистами и одновременной, без лишнего шума, передаче несколько важных посланий.

✓ От участников ожидается активное участие на занятиях.

✓ Если ты не хочешь присоединяться к нам, мы присоединимся к тебе.

✓ Мы испытываем к тебе привязанность и уважение, поэтому снова садимся.

✓ Нам необходимо твое участие, чтобы мы все могли чувствовать радость единства племени.

- **Объясните опасную привлекательность пассивности.** Начните с того, что люди настолько боятся быть осмеянными или осужденными, что часто просто отказываются от участия в жизни общества. У клиентов с ГК наблюдается сильная мотивация избегать реального или вымышленного социального неодобрения. Для них избегание общения не только привычно, но и вполне разумно, потому что оно кажется избавлением от воображаемого критического анализа, и все же, как это ни парадоксально, отказ от участия привлекает внимание, потому что подобная реакция не характерна для тех, кто хочет быть частью племени. Так что именно пассивность делает участников заметными! Например, отказ петь или танцевать на вечеринке часто может показаться проявлением независимости, но затем это часто приводит к пониманию того, что больше никто не отказался танцевать.
- **Поощряйте участие, взывая к ценности помощи другим и работы на пользу общества** (при помощи "Протокола терапевтического стиму-

лирования социальной ответственности", приведенного далее в этой главе). Не забывайте, что хотя дефицит социальных сигналов и усложняет для клиентов с ГК ощущение сопричастности (так же, как и для других — ощущение сопричастности с ними), в целом поведение при ГК часто просоциально по своей природе (например, запланированное наперед участие в общественных событиях). Этот подход лучше всего применять лично (например, во время перерыва), чем публично перед всей группой. Задача такого обсуждения состоит в призыве использовать самоисследование для изучения того, как пассивность клиента (отсутствие социальных сигналов) может повлиять на других участников, и того, насколько подобное поведение соответствует личным ценностям (более детально этот подход описан в разделе "Опоздания и невыполнение домашних заданий" далее в этой главе).

- **Снижайте давление при помощи историй или метафор** (например, истории, которую я иногда называю "Нужно всего 30 с, чтобы понять", приведенную в следующем разделе). Клиенты с чрезмерным самоконтролем вряд ли поделятся личной информацией или будут задавать вопросы перед группой, в особенности если они новички. Истории и метафоры помогают изменить настроение группы, устранив все ненужные ожидания (уменьшая давление), но не полностью отказавшись от них (так как история возвращает нас к изучаемой теме). Нужно читать выразительно, но в мягкой манере (слегка насмешливо и несерьезно), которая позволяет участникам понять, что инструктор не относится к себе слишком серьезно и что с ним будет весело. Клиенты с ГК обычно слишком серьезно относятся к жизни и слишком навязчивы в своих стремлениях, но, как показывают исследования, способность посмеяться над собой (без самоуничижения) свидетельствует об уверенности в себе и принятии своих проблемных и слабых мест и коррелируется с психологическим благополучием [*Beermann* & *Ruch*, 2011].

Наконец, если проблемы с пассивностью не прекращаются, то может понадобиться индивидуальная работа с одним из тренеров навыков РО либо во время перерыва, либо после занятия и/или с личным РО ДПТ-терапевтом. Более детальную информацию о работе с проблемой пассивности можно найти в разделах "Протокол терапевтического стимулирования социальной ответственности" и "Работа над разрывом терапевтического альянса и его восстановлением" далее в этой главе.

Использование метафор для снятия напряжения: "Нужно всего 30 с, чтобы понять"

Это моя любимая история, основанная на исследовании Амбади и Розенталя [*Ambady* and *Rosenthal* 1992, 1993]. Она особенно хорошо подходит для того, чтобы разбить лед, если участники не принимают активного участия из-за того, что пока плохо знают тренера (например, во время первого занятия). Вначале следует осмотреться и по возможности установить зрительный контакт с каждым из участников группы, приподнимая слегка брови и тепло улыбаясь.

Знаете, в Гарварде однажды провели очень интересное исследование, которое, по моему мнению, может быть для вас исключительно полезным. Во время этого исследования группу участников попросили оценить пятиминутный отрывок из записей курса лекций профессора, которого участники никогда ранее не встречали. Их просили оценить личность профессора, например насколько он доминантен, эмпатичен, честен, доброжелателен и пр. Затем исследователи сравнили эти оценки с оценками участников, которые только что окончили трехмесячный курс обучения у этого профессора. К своему удивлению, исследователи обнаружили, что оценки двух групп почти идентичны! Но будучи умными исследователями, они решили повторить этот эксперимент с новой группой участников, и на этот раз они показали только одну минуту записи лекции. И как вы думаете, что они увидели, когда сравнили оценки участников с оценками студентов, которые прошли курс обучения у этого профессора? Снова совпадение! Почти полное! [Драматическая пауза.] *Как вы думаете, что произошло потом?* [Приподнимите брови, приветливо улыбнитесь и по возможности поддерживайте зрительный контакт со всеми участниками группы.] *Да!* [Кивайте с энтузиазмом так, будто каждый участник группы высказал предположение.] *Эти умные исследователи сказали себе: "Давайте усложним задачу и сократим запись всего лишь до 30 с". И как вы думаете, к чему это привело? Правильно. Еще одно совпадение — практически идентичные оценки по сравнению с теми, которые дали студенты, обучавшиеся целый семестр с этим профессором! Вау! Всего за 30 с мы можем столь многое понять о человеке, которого никогда не видели ранее! Невероятно!* [Сделайте паузу, откиньтесь на стуле, замедлите темп речи и используйте тон серьезной сострадательности.] *Итак, этим я хотел сказать, что хотя большинство из вас видят меня впервые, вы уже много знаете обо мне, потому что наш контакт длится уже больше 30 с. Например, я знаю, что вы считаете меня человеком, которому нравится выслушивать разные точки зрения, или человеком, который не стремится достичь совершенства во всем. К тому же, возможно...* [Используйте социальные сигналы не доминирования; см. главу 6 основного учебника по РО ДПТ.] *...вы могли почувствовать, что я искренне переживаю в связи с нашей совместной работой.* [Сделайте паузу.] *Итак, помня об этом, я хочу вернуться к предыдущему вопросу.* [Сделайте паузу.] *Насколько я помню, мы говорили о...* [Назовите тему и повторите вопрос, который не получил ответа, или обращение к участникам.]

Используйте стратегии повышения и понижения давления для формирования желаемого поведения

Управление контекстом (например, при помощи принципов положительного и отрицательного подкрепления или угасания) — это ключевая часть РО ДПТ, необходимая для усиления соответствующего адаптивного поведения и устранения соответствующего дезадаптивного поведения (см. информацию о поведенческих стратегиях в главе 10 основного учебника по РО ДПТ). Но когда дело доходит до лечения, иногда не так просто понять, какое именно поведение следует подкреплять, а какое — нет. Все дело в том, что большая часть проявлений дисфункционального поведения при ГК едва заметна. Клиенты с ГК привыкли маскировать или скрывать свои переживания и усердно трудиться над сохранением образа "нормальности", даже когда ужасно себя чувствуют. Из-за непрямых социальных сигналов и врожденного стоицизма сложно понять, что они в действительности чувствуют. Например, когда клиент с ГК говорит: "Может быть", то это означает "Нет", а "Х-м-м..." в действительности может означать "Я с вами не согласен". Проблему для терапевта (и для окружающих) составляет правдоподобное отрицание ("Да я в полном порядке — просто у меня нет настроения сейчас разговаривать" или "Нет, я не злюсь — я просто думаю"), которое позволяет уйти от прямого конфликта и делает дезадаптивные формы поведения еще более сложными в работе, тогда как для самих клиентов с ГК проблему представляет то, что скрытые намерения и завуалированные потребности отрицательно сказываются на их отношениях с людьми (см. урок 15). Поэтому вместо того, чтобы акцентироваться на эмоциональной регуляции, терапевту, работающему с клиентами с ГК, следует искать возможности подкрепления открытого и искреннего выражения эмоций.

К тому же почти все клиенты с ГК терпеть не могут находиться в центре внимания, поэтому у них довольно сильная мотивация избегать пристального изучения или внимания к себе. На этих личных особенностях строятся техники повышения и понижения давления на основе стратегии управления вниманием (включая, например, время, которое тренер уделил конкретному клиенту) для формирования необходимого поведения, которое ожидается от клиентов с ГК. Стратегии повышения давления включают определенные формы социального внимания, например зрительный контакт, вопросы или просьбы участникам. И в определенном смысле участников от этого "бросает в жар". Врожденная повышенная чувствительность к угрозам в комбинации с культурной средой и семьей, в которых особенно ценится

результативность, заставляет воспринимать внимание к себе или просьбы как критическую оценку и вызывает настороженность. Например, во время проверки домашнего задания тренер может спросить клиента: "Как вы считаете, вы думали, что уже знаете то, что будет сказано, и поэтому слушали не так внимательно?" Это прекрасный пример вопроса для самоисследования, и в то же время он служит стратегией повышения давления, потому что привлекает внимание к клиенту и требует ответной реакции.

На техники повышения давления клиенты с ГК, скорее всего, будут реагировать одним из трех способов.

1. Они могут пойти навстречу тренеру и прямо ответить на вопрос, демонстрируя готовность открыто исследовать поднятую проблему.
2. По самым разным причинам они могут замяться или сделать паузу перед тем, как ответить. Например, клиент может не сразу ответить из-за классически обусловленной реакции замирания (респондентное поведение), использовать "гибкий разум" для подавления автоматической реакции отказа (адаптивное поведение) или обвинять себя в том, что не справился с проблемой (дезадаптивное поведение).
3. Реакция клиента может находиться между двумя описанными вариантами. Так, клиент может искренне пытаться ответить на вопрос или принимать участи в обсуждении, и в то же время, когда на него направлено внимание, манера общения может измениться (например, он может внезапно замолчать, отвести взгляд в сторону или начать тараторить), что будет доказательством сильных внутренних переживаний. Даже если тренер прав, когда ведет себя так, будто знает, что происходит (в особенности на ранних стадиях лечения), клиенты могут воспринимать это как неуважение, провокацию или неподобающее поведение (см. главу 10 основного учебника по РО ДПТ).

Тренеру также важно понимать, когда и как снимать напряжение во время обучения навыкам РО. Техники снятия напряжения в РО ДПТ преимущественно используются для большей вовлеченности и подкрепления нового поведения. Лучше всего для этого подходит быстрое отвлечение внимания от клиента, но без смены темы. Это позволяет клиенту справиться со своими чувствами, не подавая виду и не привлекая к себе внимания. К примеру, во время проверки домашнего задания опытный тренер заметил, что обычно активный и разговорчивый клиент испытывал трудности с определенной частью домашнего задания, несмотря на несколько полезных подсказок от группы. Вместо того чтобы продолжать работу с клиентом либо повторяя вопрос, либо ожидая ответ, инструктор быстро снял напряжение клиента, перефразировав вопрос и адресовав его всей группе: "Итак,

давайте все подумаем, как можно по-разному реагировать на комплименты, как в домашнем задании Мари. Как вы думаете, почему иногда бывает так сложно принимать комплименты?" Так тренер дает клиенту передышку, не делая из этого проблему, и в то же время сохраняет направленность занятия, потому что не меняет тему обсуждения. Затем тренер возвращается к клиенту, который уже успел справиться со своими эмоциями и может продолжить рассказ о выполнении домашнего задания. Иногда достаточно просто устранить зрительный контакт на несколько секунд, чтобы клиент с ГК смог успокоиться и собраться с мыслями. Другие техники снятия напряжения включают рассказ о подходящем случае или использование соответствующей метафоры, пример из личной практики тренера или запись конкретного пункта обучения на доске в том случае, если он относится к обсуждаемой теме.

Наконец, стратегии усиления и уменьшения давления могут встраиваться в структуру самого занятия. Хорошим примером будет принцип РО ДПТ, согласно которому новым участникам группы дают знать, что после представления от них не требуется говорить во время первого занятия, хотя и предполагается активное (пусть и невербальное) участие. Это исключение в отношении вербального участия делается только для новых участников во время их первого занятия (открытая группа, в которой уже проводятся занятия). Оно выполняет функцию структурного снятия напряжения у новых клиентов для улучшения динамики группы и работает, потому что все остальные участники также могли воспользоваться этим преимуществом в первый день. Что интересно, снятие напряжение посредством возможности ничего не говорить парадоксальным образом приводит к тому, что клиенты делают это активнее.

Дезадаптивные социальные сигналы, которые нельзя игнорировать во время занятия

Чаще всего проблемное поведение во время занятия можно игнорировать, если оно остается на достаточно низком уровне, или же с ним можно работать лично во время перерыва или после занятия. Большая часть такого поведения не отражает намерения помешать группе и совсем не обязательно свидетельствует о нежелании принимать участие в происходящем. И все же, пусть и немного, есть такие формы проблематичного поведения, которые требуют немедленного вмешательства, иначе они могут помешать основной задаче занятия — освоению новых навыков. К тому же, если их игнорировать, вскоре участники могут начать воспринимать подобное поведение как

норму. Представьте, например, клиента, невинно отвечающего в телефоне на сообщение. Если не обратить на это внимания, то в скором времени все участники группы будут постоянно отвлекаться на телефон, а участник, которому задали неудобный вопрос, сможет сделать вид, что получил входящее сообщение и ему нужно немедленно ответить (см. обязательное положение обучения "Скрытые намерения и завуалированные требования", урок 15).

Независимо от намерений клиента, поведение, потенциально мешающее освоению новых навыков, лучше всего устранить с самого начала, вежливо попросив прекратить. Например, тренер может сказать: "М-м-м... Джо и Сью, не могли бы вы сделать мне одолжение... и не вести личные разговоры во время занятия? Это меня отвлекает". Затем с дружественной улыбкой и слегка приподнятыми бровями тренер может поблагодарить участников за выполнение его просьбы. Большинство клиентов с ГК, даже если им не интересно или они целенаправленно пытаются отвлекать тренера или других участников, при таком прямом обращении подчинятся. После этого тренер может просто вернуться к теме занятия, а затем во время перерыва предложить клиенту обсудить проблематичное поведение, если возникнет такая необходимость.

Я прекрасно знаю, что некоторые читатели сейчас подумали о том, что подобное проблемное поведение, например использование телефона во время занятия или сторонние разговоры между участниками, можно легко предотвратить или устранить, раздав каждому участнику лист с распечатанным перечнем правил или с рекомендациями и напоминая о них в начале каждого занятия. И все же это настоятельно не рекомендуется делать — в РО ДПТ мы хотим, чтобы терапевтам приходилось трудиться не менее усердно, чем их клиентам ("Хи-хи!"). Если серьезно, хотя список правил для каждого участника может показаться хорошей идеей, он часто больше создает проблем, чем решает. По нашему опыту, дать список правил клиентам с ГК — это все равно что пытаться успокоить наркомана при помощи героина или тушить пламя бензином. Правила, как только вы их введете, начинают жить собственной жизнью независимо от того, как вы их представили (индивидуально каждому участнику или всей группе). Клиенты с ГК, несмотря на их изначальный энтузиазм и явное выражение согласия в отношении представленных правил, скорее всего, тщательно изучат их дома, чтобы определить, насколько в действительности они согласны с ними и/или как им следует изменить свое поведение, чтобы соответствовать этим правилам, а затем спланируют свои действия наперед (тогда как клиенты с недостаточной степенью самоконтроля, скорее всего, потеряют листочек с правилами и забудут о том, что он вообще существовал). К тому же, если попросить

клиентов с ГК просмотреть правила и сказать, насколько они с ними согласны, скорее всего, у вас появятся новые правила и предложения по улучшению существующих правил, а также детальный анализ несоответствий и ошибок (включая грамматические ошибки и опечатки), потому что участники вашей группы чувствуют себя обязанными обратить ваше внимание на них. Приведенный ниже сценарий, описанный одним из тренеров навыков РО, позволяет понять, насколько быстро список правил может захватить все внимание клиентов с ГК и помешать обучению.

Когда в нашей клинике впервые начали обучать РО ДПТ, мы скептически отнеслись к тому, что тренер навыков РО не должен явно представлять правила или ожидания в какой бы то ни было момент лечения. Мы решили проверить эту рекомендацию и составили собственный список правил для группы, которые потом представили на занятии всем участникам. Группа приняла их с энтузиазмом и даже внесла несколько предложений. Мы были в восторге! К сожалению, наш восторг длился недолго — проблемы начали возникать две недели спустя во время краткого обзора правил в начале занятия. Во время этого обзора одна из клиенток попросила разрешения прокомментировать эти правила: "Хотя я и не буду никого называть конкретно, ха-ха, но за несколько недель я заметила, что по крайней мере некоторые правила иногда не выполняются определенными участниками нашей группы. Поэтому я предлагаю назначить ответственного за выполнение правил, чтобы хоть немного помочь нашему столь загруженному тренеру и убедиться в том, что правила честно выполняются всеми участниками". Это предложение вылилось в 45-минутное обсуждение о потенциальных преимуществах, которое также пришлось отложить "на потом", потому что в процессе возникли споры об использовании слов, грамматических ошибках и этике наличия списка правил. Это также спровоцировало еще одного участника группы признаться в том, что он несколько недель работал над новым списком правил, которые будут лучше отражать принципы РО, и он, скорее всего, будет готов представить его группе на следующей неделе. Но еще до того, как тренер смог как-то отреагировать на это заявление, вся группа внезапно поняла, что самый закрытый и наименее разговорчивый ее участник высоко поднял руку и, казалось, давал понять, что хочет сказать что-то важное. Вся группа вместе с тренером задержала дыхание, осознавая потенциально огромное терапевтическое значение момента. Получив возможность высказаться, он сообщил: "У меня тоже есть список доработанных правил. Я принесу его на следующей неделе". Группа бурно выразила свое одобрение, а тем временем тренер начал сомневаться в мудрости решения ввести писаные правила и размышлял над тем, как ему раскрыть материал, который предназначался на сегодня.

Мораль этой истории такова: "Не давайте писаные правила клиентам с ГК". Но это еще не конец нашей истории о проблемном поведении на занятии. Существует три обширных класса социальных сигналов, с которыми необходимо работать непосредственно на занятии из-за потенциального вреда, который они могут причинить как обучению, так и общему настрою группы.

1. Реакция "не делайте мне больно".
2. Грубая критика по отношению к другим участникам группы.
3. Невыполнение домашних заданий.

Реакция "не делайте мне больно"

Реакция "не делайте мне больно" — это оперантная форма поведения, функция которой состоит в блокировании нежелательной обратной связи или предложений присоединиться ко всем (см. главу 10 основного учебника по РО ДПТ). Она обычно выражается при помощи невербального поведения — опущенная голова, закрытое руками лицо или уход от зрительного контакта, сутулость, опускание взгляда, желание казаться меньше — все это ассоциируется с застенчивостью. Скрытое послание реакции "не делайте мне больно" выражает примерно следующее послание.

> Вы меня не понимаете, и ваши ожидания ранят меня, потому что от меня нельзя ожидать нормального поведения из-за моего особенного положения или талантов, моих исключительных страданий и травматичного прошлого, исключительных усилий, которые я прилагаю для всего общества, моей упорной работы, моих жертв на благо общества. А значит, с вашей стороны несправедливо не распознать моего особенного положения и ждать от меня участия, вклада в общее дело или ответственного поведения так же, как и от других участников. В конце концов, если бы вы действительно заботились обо мне, вы бы перестали заставлять меня измениться, вести себя иначе или следовать общепринятым нормам. Например, перестаньте ожидать от меня выполнения домашних заданий, перестаньте задавать вопросы, которые мне не нравятся, и перестаньте ожидать от меня участия в дискуссиях или выполнения упражнений.

Итоговое скрытое или косвенное послание реакции "не делайте мне больно" — "Если вы не прекратите, я этого не вынесу, и это будет на вашей совести".

Еще один способ понять дезадаптивную природу поведения реакции "не делайте мне больно" — изучить поведение с точки зрения группы, семьи, местного сообщества, потому что реакция "не делайте мне больно" всегда

возникает в социальном контексте (хотя ее близкая родственница Жалость к себе часто возникает в одиночестве и предшествует социальным сигналам реакции "не делайте мне больно"). Реципиенты реакции "не делайте мне больно" часто упускают из внимания то, что они почти всегда добровольно выбирают, присоединиться ли к обществу или группе, но все равно ожидают особого обращения. Эта реакция иногда подкрепляется другим поведением с благими намерениями, например когда окружающие начинают успокаивать отправителя или проявлять по отношению к нему заботу. Она подкрепляется также тем, что неприятный вопрос больше не поднимается. И все же подобное хождение на цыпочках может усилить социальный остракизм, если эти дезадаптивные сигналы становятся длительными и настойчивыми или если их отправитель не реагируют на предложение поддержки со стороны окружающих. Реакция "не делайте мне больно", точно так же, как и "надувание губ", является дезадаптивной, потому что ее функция состоит в непрямом выражении несогласия и нежелания идти на контакт, и в долгосрочной перспективе не только негативно влияет на ощущение самости ее отправителя, но и препятствует установлению близких отношений (см. информацию о проблемах, связанных с непрямыми социальными сигналами в уроке 15).

Реакцию "не делайте мне больно" не всегда просто распознать, потому что ее проявления, как правило, едва заметны и часто маскируются под болезненные переживания респондента (например, крик боли от подвернувшейся лодыжки или грусть и горе в связи с потерей друга). Иногда она также проявляется в виде неоправданной застенчивости (например, опущенная голова и уход от зрительного контакта, что позволяет предположить необоснованную реакцию застенчивости после соответствующего раскрытия перед группой). К тому же данная реакция может быть осознанной или бессознательной (возникать по привычке). Одно из существенных отличий реакции "не делайте мне больно", с одной стороны, от болевой реакции респондента или необоснованной эмоции застенчивости, с другой стороны, — это то, что реакция "не делайте мне больно" длится заметно дольше (например, все занятие), а интенсивность сигналов нарастает и, возможно, переходит во взрыв угасания, если реципиент не реагирует так, как этого хотелось респонденту (например, успокоением, отказом от дальнейших вопросов, изменением темы или извинениями; см. информацию о завуалированных потребностях в уроке 15). И наоборот, естественная реакция респондента, оправданная или нет, скорее всего, будет соответствовать интенсивности спровоцировавшего ее стимула (выражение боли, если вам на ногу наедет машина, будет сильнее, чем если вам просто наступят на ногу), обычно в течение нескольких минут она сходит на нет, как только вызвавший ее стимул исчезает, и она не зависит от реакции окружающих. Но несмотря

ни на что у меня есть для вас хорошая новость — интервенции обычно не зависят от того, оперантное или респондентное поведение демонстрирует реципиент, значение имеет только контекст (т.е. возникает ли это поведение во время индивидуальной терапии или группового обучения навыкам; см. информацию об интервенциях в рамках индивидуальной терапии в главе 10 основного учебника по РО ДПТ). Так как здесь раскрывается тема тренинга навыков, акцент будет сделан на контроле этого типа реакции в условиях групповых занятий.

Реакция "не делайте мне больно", когда она достаточно явно и длительно демонстрируется на публике (т.е. не дома или во время личной встречи с терапевтом), — это явный сигнал о помощи со стороны клиента с ГК. Во время группового занятия реакция "не делайте мне больно" часто сопровождается взыванием к моральному долгу так или иначе оказать помощь респонденту, и подобные сигналы часто незаметно захватывают внимание других участников, вытесняя изучаемый материал (единственное исключение — это когда реакция "не делайте мне больно" непреднамеренно становится нормой для группы). Чаще всего подобное чувство морального долга передается посредством ожиданий, что инструктор предпримет какие-либо действия в отношении реакции "не делайте мне больно", ведь это считается его работой. К сожалению, если тренер в ответ на дезадаптивные социальные сигналы попробует решить проблему или успокоить респондента, он не только потратит ценное время занятия на поведение, которое не имеет непосредственного отношения к теме урока, но и, скорее всего, подкрепит реакцию "не делайте мне больно" (см. главу 10 основного учебника по РО ДПТ). Все же полное игнорирование длительной и явной реакции "не делайте мне больно" может довольно быстро привести к тому, что все участники группы будут считать тренера безучастным по отношению к сложностям клиентов (не забывайте, что большинство клиентов с ГК считают своим моральным долгом помогать тем, кто испытывает дистресс) и не захотят принимать активное участие в происходящем, никак не давая знать о причине своего беспокойства (помните, что клиенты с ГК скрывают свои подлинные переживания). Помимо этого, игнорирование реакции "не делайте мне больно" может создать новое правило поведения, согласно которому это вполне нормально — отстраняться, дуться или демонстрировать безразличие к происходящему на занятии. Это, в свою очередь, может привести к подражанию и цепной реакции (в особенности в группах подростков). Ситуация может быстро обостриться до такой степени, что тренер окажется в помещении, полном склоненных голов, отведенных в сторону взглядов, опущенных плеч и закрытых руками лиц, и участники будут бойкотировать занятие или постоянно уходить от темы.

Так что на занятиях по обучению навыкам РО не стоит игнорировать длительную реакцию "не делайте мне больно". Для контроля этой ситуации можно предпринять следующие шаги.

- Тренер должен отметить поведение как само собой разумеющееся и вместо того, чтобы изучать его возможные причины, просто попросить клиента ободриться и присоединиться к группе: "Молли, я знаю, что ты считаешь, что случилось нечто, что тебя огорчило или расстроило. Но не могла бы сделать что-то ради меня? Возьми, пожалуйста, карандаш, сядь ровно и просмотри материалы на странице перед тобой". Скрытое послание этой реплики: "Конечно же, ты можешь это сделать" не произносится прямо, и это состояние подразумевает способность клиента с ГК справиться с ситуацией и отвергает предположение, что он не сможет справиться с изменениями, решить конфликты или вынести прямую обратную связь.
- Тренер должен быть готов повторить просьбу о просоциальном поведении на занятии при необходимости несколько раз и подкрепить повиновение: "Спасибо, Молли. Для меня это очень важно".
- Тренер должен сигнализировать остальной группе о своем намерении заняться решением проблемы в личном общении: "И, Молли, я хочу, чтобы ты знала: не важно, что случилось, я считаю это достаточно важным, поэтому хочу поговорить с тобой во время перерыва [или после занятия], чтобы обсудить возможные стратегии поведения в отношении произошедшего, чтобы ты и дальше могла продуктивно заниматься. Тем временем я буду очень рад, если ты сможешь продолжить занятия, помня о том, что мы с тобой очень скоро займемся этим лично. Спасибо". Тренер сопровождает эту реплику мягкой улыбкой.
- Если эти стратегии не действуют, тренер должен сказать: "Хорошо, я благодарен тебе за то, что ты стараешься. Я хочу сказать тебе следующее: попробуй присоединиться к нам во время проверки домашнего задания [на занятии], и мы с тобой сможем обсудить это во время перерыва [или после занятия]". Затем тренер должен продолжить занятие без дальнейшего обсуждения, понимая, что в этой ситуации сделал все, что мог (по крайней мере, с точки зрения других участников группы), чтобы решить эту проблему на занятии, несмотря на то, что решение включало возможность разобраться позже.

Во время перерыва или после занятия инструктор должен предложить клиенту, выражавшему реакцию "не делайте мне больно", обсудить происходящее и возможные способы решения проблемы. Нужно выяснить, что именно спровоцировало реакцию "не делайте мне больно", чтобы опреде-

лить, было ли это респодентным поведением (которое потребует решения проблемы), разрывом терапевтического альянса (который потребует мер по его восстановлению) или дезадаптивным оперантным поведением (т.е. непрямыми социальными сигналами). Как упоминалось ранее, если реакция "не делайте мне больно" длится достаточно долго, то чаще всего это дезадаптивное социальное поведение (пока данная форма поведения еще не устранена из поведенческого репертуара клиента). Но независимо от того, было ли это респондентное или оперантное поведение или признак разрыва терапевтического альянса, задача этого краткого обсуждения заключается в получении согласия клиента вести себя подобающим образом во время группового тренинга, и для этого инструктор напоминает клиенту о следующем.

- О том, что он ценит правильные поступки (это связано с высокими моральными качествами людей со склонностью к ГК) и необходимость вести себя в обществе надлежащим образом (инструктор указывает клиенту, что дезадаптивное поведение в классе, т.е. реакция "не делайте мне больно", влияет на обучение других участников группы).
- О том, что клиент прекрасно умеет себя сдерживать и поэтому, в отличие от других людей, может по крайней мере сделать вид, что все в порядке, и продолжить заниматься, даже если чувствует, что это не так.
- О том, что клиент может обсудить это при необходимости со своим тренером и/или личным терапевтом.

Наконец, в руководстве по групповому тренингу навыков РО отведено целое занятие на работу с непрямыми социальными сигналами, включая реакцию "не делайте мне больно" (см. урок 16). Поэтому тренер может напомнить клиентам, которые уже прошли это занятие, об освоенных ими навыках, а остальным может выдать раздаточные материалы и сказать, что с этой формой поведения вы будете работать позднее. В приведенной ниже расшифровке показано, как тренер обсуждает эти вопросы с клиентом с ГК после проверки причин, вызвавших это поведение, и быстрой оценки того, что вызвало у клиента реакцию "не делайте мне больно".

Тренер. Молли, и последнее, прежде чем мы вернемся на занятие. Я хочу попросить тебя сделать кое-что для меня. Речь вот о чем. С моей точки зрения, твое поведение на занятии представляет проблему — ты понурилась, не отвечала на вопросы и тем самым посылала мощные социальные сигналы всем участникам и могла помешать им заниматься, даже если в действительности не хотела этого. И все же то, что в тебе меня восхищает, — ты одна из

немногих на целом свете людей, которым не все равно. Тебе не все равно, что происходит, и ты знаешь, что такое правильные поступки. Я прав?

(*Клиентка выражает согласие кивком.*)

Тренер. Я так и думал. К тому же я полагаю, что мы оба согласимся, что один из твоих талантов состоит в отличном самоконтроле, ведь ты можешь отложить вознаграждение, подавить внутренние импульсы и справиться со стрессом даже тогда, когда другим это кажется невозможным. Ты согласна?

(*Клиентка выражает согласие кивком.*)

Тренер. И поэтому я хочу попросить тебя использовать свои исключительные способности к самоконтролю и на основании ценности заботы об окружающих подавить будущие побуждения сдаться, спрятаться, отказаться от участия, опуская голову и отворачиваясь от меня и своих сотоварищей, и не ставить под угрозу эффективность занятия. (*Тепло улыбается.*) Ты согласна сделать это для меня?

Подводя итоги, можно сказать, что реакция "не делайте мне больно" является серьезным социальным сигналом для клиентов с ГК. Ситуацию усугубляет то, что эта реакция часто подкреплялась в прошлом. И если позволить проявлять ее во время занятия, то она может незаметно подорвать эффективность всего обучения. Когда реакция "не делайте мне больно" возникает во время занятия, тренер должен доброжелательно, но уверенно попросить клиента подавить подобное поведение, приободриться, собраться и по возможности сосредоточиться на излагаемой теме. Тренер также должен продемонстрировать, что, что бы ни происходило, он готов поговорить с клиентом об этом во время перерыва или после занятия (см. раздел "Протокол терапевтического стимулирования социальной ответственности" далее в этой главе). Это делается с целью заверить остальных участников, что им не нужно вовлекаться в эту проблему, перенаправив внимание группы на изучаемый материал. Интересно, что клиенты с ГК, которые выражают реакцию "отталкивания" на занятии (см. главу 10 основного учебника по РО ДПТ), обычно не способны выявить схожие формы защитной реакции среди своих сотоварищей. Вместо этого реакция "отталкивания", направленная на тренера, скорее всего, вызовет побуждение защитить тренера, обычно потому, что она ощущается как личное нападение. О том, как справиться с подобными нападениями, вы прочитаете в следующем разделе.

Переход на личности

Вторая наиболее распространенная форма поведения клиентов с ГК — это переход на личности и резкая критика по отношению к сотоварищам. При подобных личных нападениях в группах с клиентами с ГК редко можно наблюдать крик, ругань, размахивание руками, топание ногами, тыкание пальцами, угрозы кулаками, расшатывание столов, бросание предметов или физический контакт (большинство клиентов с ГК считают групповой тренинг навыков РО публичной сценой, тогда как прорыв чувств чаще всего происходит в личном окружении). Но это не значит, что нападения не происходят. Во время группового тренинга с клиентами с ГК они обычно проходят контролировано и могут быть даже заранее отрепетированы. Способность сохранять самоконтроль может вводить в заблуждение. Тон голоса при этом, скорее всего, будет холодным и саркастичным или даже нейтральным, а слова — сдержанными или, наоборот, преувеличенными. Зрительный контакт может быть, а может и не быть. Причины возникновения подобной ситуации могут быть самыми разными. Например, некоторые клиенты с ГК могут критично относиться к своим сотоварищам просто в результате прошлого опыта групповой терапии или потому, что они убеждены, что обучение новым навыкам связано с межличностными отношениями, а открытость означает, что они должны практиковаться давать обратную связь во время занятий.

Помимо этого, резкие и осуждающие комментарии часто служат свидетельством фундаментальной ошибки атрибуции, которая представляет собой способ оценки того, кто и каким образом ответственен за причины того или иного события или действий другого человека [*Ross*, 1977]. Данная ошибка является разновидностью когнитивного искажения при суждении о проблемном поведении других людей как о чем-то внутренне свойственном их личности или характеру (мы осуждаем их самих), при этом собственное схожее поведение мы списываем на влияние обстоятельств или склонны верить в то, что оно вызвано контекстом, не подвластным нашему контролю (мы осуждаем обстоятельства, а не себя). Например, если Джек и Джилл несут по ведерку с водой и Джилл падает, Джек может посчитать ее невнимательной или неуклюжей, но если упадет сам Джек, то, скорее всего, он сочтет это случайностью и будет обвинять неровности рельефа. В качестве одного из объяснений данного искажения теоретики предлагают наше стремление к "справедливости" [*Lerner*, 1997]. Справедливый мир — это мир, в котором действия и события предсказуемы и имеют соответствующие последствия: люди получают то, чего заслуживают за свое поведение. Таким образом, наказание нарушителя восстанавливает веру в справедливый мир. Например,

клиенты с ГК могут быть убеждены в собственном моральном долге исправлять ошибки или помогать инструктору в обучении других правильному поведению.

Но все же не любое поведение клиентов с ГК мотивируется моральными нормами. Так как для них значение имеет ощущение собственной правоты, победа или определенные достижения, они чаще вовлекаются в социальную конкуренцию, чем люди, для которых результативность не имеет такого значения. Поэтому личные нападки на сотоварищей могут быть проявлением зависти или преднамеренной мести, мотивированных желанием заставить человека, вызвавшего зависть, потерпеть неудачу или причинить ему боль (см. обсуждение злорадства в уроке 27). Но клиенты с ГК, которые выигрывают за счет унижения других, получают пиррову победу, которая достигается не за счет собственных достижений, а за счет блокирования возможностей конкурента.

Хорошая новость заключается в том, что меры воздействия в отношении личных нападок со стороны клиентов с ГК не зависят от их скрытых мотивов. Первый шаг состоит в проведении различия между полезной обратной связью и бесполезным и грубым переходом на личности. Здесь нет правильного и неправильного, но общее правило гласит о необходимости вмешательства при выражении недоброжелательной обратной связи, когда этот процесс характеризуется явным отсутствием просоциальных сигналов (например, отсутствие улыбки и кивков головой или пустой взгляд). Например, если участник группы говорит своему сотоварищу: "Джон, я осознаю представление о том, что ты находишься в состоянии фаталистичного разума", то это вряд ли можно считать переходом на личности, в первую очередь потому, что это оценочное суждение, которое указывает на то, что говорящий может ошибаться ("я осознаю представление..."). Но при этом выражения "Ты ведешь себя, как ребенок" или "Я тебе не верю", или "Я знаю, что ты думаешь", или "Вы — один из тех вечных бедняжек" будут примером перехода на личности. Такое поведение вызывает проблемы, потому что: 1) часто во внимание не принимается контекст или обстоятельства, которые могут влиять на поведение другого человека; 2) нападающий исходит из предположения, что его заявления правомерны и/или являются точным отражением реальности; и 3) нападающий исходит из предположения, что обладает исключительным знанием или пониманием реципиента, что и дает ему право на подобное отношение. Проще говоря, переход на личности можно определить по явному отсутствию смирения.

Когда личные нападки направлены на сотоварищей, тренер должен немедленно вмешаться и исключить возможность дальнейшей критической обратной связи. Это также делается для устранения необходимости

защитной реакции со стороны реципиента. Например, на одном из групповых тренингов навыков РО один из клиентов решил сказать своему сотоварищу, что находит его склонность повторять определенные слова исключительно раздражающей. Ведущий сразу же заметил переход на личности и вмешался, чтобы исключить возможность бесполезной обратной связи в будущем.

Тренер. (*Улыбается.*) Знаешь, Джун, есть тренинги, на которых практикуют навык давать и получать критическую обратную связь. Но наш тренинг к ним не относится. Вместо практики критичной обратной связи на групповых занятиях по обучению навыкам РО мы учимся оказывать друг другу поддержку. Поэтому я попрошу тебя избегать критической обратной связи по отношению к своим сотоварищам и вместо этого направить свои усилия на помощь другим и себе в обучении навыкам РО. (*Улыбается.*) Спасибо.

Чаще всего вполне достаточно простых инструкций о том, как следует вести себя на занятии, в особенности если при этом не придается особого значения тому, что случилось. Любые нерешенные проблемы следует обговаривать с клиентами лично во время перерыва или после занятия. Наконец важно отметить, что этот протокол предусматривает контроль личных нападок со стороны клиентов с ГК в отношении других участников занятий, а не самого тренера. Когда клиент грубо критикует инструктора, последний должен рассматривать этот случай как проявление разрыва терапевтического альянса и использовать протокол восстановления терапевтического альянса в личном общении (т.е. во время перерыва или после занятия).

Опоздания и невыполнение домашних заданий

Третьей наиболее распространенной проблемой во время группового тренинга обучения навыкам РО, которая требует вмешательства во время занятия, является невыполнение домашних заданий и его близкий родственник — нежелание говорить о домашних заданиях (т.е. желание как можно быстрее уйти от темы). Несмотря на то что опоздания не требуют немедленного вмешательства, я включил в этот раздел и обсуждение работы с постоянными опозданиями, потому что стратегии решения этих проблем во многом взаимосвязаны. Помимо этого, с позиции РО невыполнение домашних заданий и постоянные опоздания считаются социальными сигналами.

Тренер вместо того, чтобы сразу же предполагать, что проблема опозданий или невыполнения домашних заданий кроется исключительно

в клиенте, должен вначале задаться вопросами *Что клиент таким образом может пытаться сказать мне или всей группе?* и *Может ли это быть проявлением разрыва терапевтического альянса?* Эти вопросы должны сопровождаться кратким сеансом самоисследования: *Как я мог повлиять на развитие этой проблемы в роли тренера навыков РО?* и *Чему мне следует научиться в этой ситуации?* Хорошая новость состоит в том, что проблемы опозданий и невыполнения домашних заданий относительно редко встречаются в большинстве налаженных групповых тренингов навыков РО. В действительности большинство клиентов с ГК компульсивно выполняют домашние задания и исключительно пунктуальны.

Протокол для устранения опозданий направлен на снижение давления. Тренер должен кратко отметить поздний приход, не делая из этого особенного события, например просто сказать "Рад тебя видеть", приветливо улыбнуться и добавить "Садись, мы работаем над...", а затем вернуться к занятию и кратко обсудить этот случай с клиентом во время перерыва. Не обращая особого внимания на опоздание, тренер повышает вероятность того, что гиперчувствительные к наказаниям клиенты с ГК не станут ассоциировать занятия (группу) с привлечением внимания, допросом, унижением или осуждением (не забывайте, насколько клиенты с ГК не любят быть в центре внимания). Тренер также может попробовать обойти некоторые проблемы, связанные опозданием, напоминая время от времени участникам, что если они пришли на занятие позже, то им не нужно ждать за дверью подходящего момента, чтобы войти (например, окончания практики осознанности или перерыва), а нужно заходить сразу же, как придут. Тренер может объяснить, что опоздания и отвлечения — это часть жизни, которые можно рассматривать как возможность практиковать РО-навыки не только для тех, кто пришел позже, но и для всей группы (например, если возникает определенная "энергия" в отношении опоздавших). Но несмотря на то, что в отношении опоздавшего используются техники устранения давления, само по себе данное поведение является мишенью для изменений, хотя и не во время занятий.

Протокол терапевтического стимулирования социальной ответственности

Большинство стратегий изменений, направленных на работу с опозданиями, невыполнением домашних заданий, нежеланием принимать активное участие при выполнении упражнений или в обсуждениях, а также работы с реакцией "не делайте мне больно" предназначены для применения в личном

общении, обычно во время перерыва. Как и при обсуждении реакции "не делайте мне больно" или невыполнения домашних заданий, цель такого разговора состоит в помощи клиенту с ГК в поиске мотивации правильных поступков в виде надлежащего поведения на занятиях группового тренинга. Это достигается путем напоминания о базовой ценности справедливости. Ниже показано, как терапевт актуализировал эти ценности.

Тренер. Дело в том, что, хотя я и не считаю, что ты хотела помешать обучению своих сотоварищей, я чувствую себя обязанным дать тебе понять, что [опоздания, невыполнение домашних заданий и невыполнение упражнений на занятии] служит мощным социальным сигналом, который может сказаться на процессе обучения всей группы. Тренинг проводится в небольших группах. И независимо от причин постоянные опоздания одного из участников, нежелание принимать активное участие или невыполнение домашних заданий ложится дополнительным грузом на всех, формируя пример того, какие усилия группа в целом прилагает для освоения новых навыков. Нам нужны усилия каждого участника этой маленькой группы, чтобы все получилось. Мы не только учимся друг у друга, но и формируем тот тип сообщества, который необходим, чтобы победить социальную изоляцию и одиночество, характерные для проблем ГК. Тренинг навыков РО — это как клуб трех мушкетеров: один за всех и все за одного! (*Улыбается.*) Мы зависим от того, придешь ли ты вовремя и готова ли ты к занятиям и активной практике навыков, демонстрируя дух открытости, который будет воодушевлять твоих сотоварищей вести себя так же. (*Улыбается.*) Знаю, это звучит немного патетично, но это действительно важно. Навыки РО — это не то, что можно выучить самостоятельно или по книге. Чтобы их действительно понять, нужно активное участие каждого из нас, а значит — и тебя. (*Приветливо улыбается.*) Итак, я хочу тебя спросить... Теперь, когда ты понимаешь, какое влияние оказывает твое поведение на остальных... ты готова использовать свои способности исключительного самоконтроля и ценность неравнодушного отношения к происходящему, чтобы помочь друзьям-мушкетерам... и внести свой вклад в общее дело [приходя вовремя, выполняя домашние задания, отвечая на вопросы на занятии]?

Работа над проблемой невыполнения домашних заданий

Протокол решения проблемы, связанной с невыполнением домашних заданий, объединяет предварительные меры по снижению давления (личное обсуждение проблемы во время перерыва) с мерами непосредственного воздействия во время занятия. Когда клиент с ГК сообщает о том, что не выполнил домашнее задание, тренер вместо того, чтобы игнорировать это или просто принять, увещевать, попробовать понять ситуацию или решить проблему, должен создать определенное давление при помощи состояния игривой непочтительности (см. главу 2), в котором предполагается участие всех присутствующих, а знаки отстраненности игнорируются. В этом случае тренеру следует вести себя так, будто клиент собирался сделать домашнее задание, но у него просто не получилось, и теперь он с готовностью воспользуется возможностью выполнить его прямо на занятии (подмигивание, подмигивание и “Хи-хи!”). Вспомните, что игривая непочтительность, также известная как терапевтическое поддразнивание (см. урок 22), — это дружеский способ давать обратную связь друг другу.

Чаще всего подобная работа происходит в форме простого предложения выполнить домашнее задание прямо сейчас (т.е. на занятии): “Итак, Тим, не мог бы ты напомнить мне, каким было домашнее задание на этой неделе?” Вопрос следует задать так, чтобы он выражал искреннюю, но все же непочтительную заинтересованность, потому что всем ясно, что как тренер, так и участник прекрасно знают ответ на, казалось бы, глупый вопрос (“Хи-хи!”). Эта стратегия работает, потому что клиент не сможет в ответ просто сказать: “Я не выполнил домашнее задание”, и одновременно ему становится ясно, что уйти от этого вопроса невозможно. После того как клиент ответит на вопрос (большинство клиентов отвечают), тренер должен выполнить по крайней мере часть домашнего задания с ним прямо на занятии, тщательно придерживаясь тона, который будет выражать уверенность в компетенции и желании клиента работать над собой, игнорируя любые признаки нежелания повиноваться. Например, если в домашнем задании требовалось практиковать навыки “гибкий разум ПОЗВОляет” (см. урок 21), тренер может попросить клиента продемонстрировать, как он использовал бы этот навык, если бы у него была такая возможность на протяжении предыдущей недели. Такой подход позволяет клиенту воспользоваться преимуществами сомнений и обеспечивает умеренно неприятные последствия за невыполнение домашнего задания (усиление давления). После выполнения домашнего задания (по крайней мере, отчасти) на занятии, клиент, скорее всего, в будущем

будет выполнять их вовремя (если помните, клиенты с ГК очень не любят привлекать к себе всеобщее внимание).

Схожий подход игривой непочтительности следует применять, когда клиент, выполнивший домашнее задание, не хочет его обсуждать, т.е. хочет пропустить свою очередь рассказывать о том, как все прошло. В такой ситуации, когда клиент говорит: "Я действительно не хочу об этом говорить" или "Я хочу пропустить свою очередь", тренер в состоянии непочтительной игривости должен проигнорировать сказанное клиентом и вместо этого просто спросить: "Хорошо, не могли бы вы мне напомнить, какое было у вас домашнее задание на этой неделе?" Ниже показаны ключевые моменты этой стратегии.

Тренер. Хорошо, Джейн. Как прошло выполнение домашнего задания?

Клиентка. Я не хочу об этом говорить.

Тренер. Хорошо. Не могли бы вы мне напомнить, каким было домашнее задание?

Клиентка. Я сказала, что не хочу об этом говорить.

Тренер. (*Демонстрируя сдержанную улыбку, слегка приподняв брови.*) Да, я это понял. Но не могли бы вы мне просто напомнить, каким оно было? Просто взгляните на ваши записи и прочитайте заголовок на странице перед вами.

Клиентка. (*Молчит, смотрит вниз на записи.*) Тут написано "Гибкий разум ПОЗВоляет".

Тренер. Спасибо. Итак, Джейн, вы сделали домашнее задание?

Клиентка. Да, но я не хочу говорить об этом.

Тренер. Конечно. (*Кивает; приветливо и сдержано улыбается.*) Итак, с кем вы практиковали эти навыки? (*Слегка приподнимает брови.*)

Клиентка. Со знакомым на работе.

Тренер. Этот тот же знакомый, о котором вы рассказывали ранее? Или это кто-то новый?

Клиентка. Это тот же человек.

Тренер. (*Улыбается и слегка приподнимает брови.*) О, отлично! Если я правильно помню, то это человек, с которым вы хотели установить более близкие отношения. Все правильно?

Клиентка. Да.

Тренер. Я так и думал. Итак... вы хорошо поработали. (*Улыбается.*) Теперь давайте все достанем раздаточные материалы с заголовком "Шкала оценки близости". (*Ненадолго снимает давление с клиента, прося всю группу заглянуть в раздаточные материалы.*) Хорошо, Джейн, глядя на эту шкалу, как вы думаете, какого уровня вы достигли в практике этих навыков?

С этого момента клиентка начинает делиться тем, что происходило на последней неделе во время практики домашнего задания, и оказалось, что нежелание говорить исходит из неуверенности в том, что домашнее задание выполнено хорошо. Тренер смог воспользоваться этой информацией в качестве средства обучения тому, как формируются новые отношения. Наконец тренер осознанно решил сделать обзор домашнего задания Джейн короче обычного в качестве средства подкрепления за успешное выполнение домашнего задания и за прямое заявление о том, что она хочет избежать обсуждения вместо того, чтобы просто молчать, дуться или демонстрировать реакцию "не делайте мне больно". Игнорируя изначальный запрос клиентки пропустить свою очередь проверки домашнего задания и задавая уместные и простые вопросы, тренер смог: 1) в мягкой форме передать послание клиентке и всей группе, что отказ рассказывать о выполнении домашнего задания неприемлем на занятиях по РО ДПТ; 2) дал клиентке, не желающей участвовать в работе, возможность получить позитивную обратную связь за выполнение домашнего задания и проявить гибкость, сообщая о своей работе, несмотря на отсутствия желания это делать; и 3) подкрепил готовность клиентки работать, дав ей свободу действий и не принуждая детально рассказывать о выполнении домашнего задания.

Клиенты с ГК очень редко продолжают упорствовать в своем нежелании рассказывать о выполнении домашнего задания, невзирая на все усилия тренера побудить их высказаться. После трехкратной попытки побудить клиента с ГК присоединиться к обсуждению проделанной работы и при наличии вербальных и невербальных сигналов, однозначно указывающих на значительный дистресс, напряжение, сопротивление или непреклонность позиции, ведущему нужно приветливо улыбнуться и снизить давление словами: "Хорошо, я рад, что вы прямо выражаете свои желания. Я вижу, что по каким-то причинам вы не хотите говорить сегодня о домашнем задании. Итак, во-первых, меня действительно радует то, что вы его выполняете, и по крайней мере сегодня давайте перейдем к следующему участнику, а мы с вами можем поговорить об этом во время перерыва. Но если вы измените свое мнение, просто дайте мне знать". Затем следует улыбнуться и подмигнуть клиенту, посмотреть на группу и сказать: "Хорошо, кто еще хочет

рассказать о домашнем задании?" Во время перерыва необходимо обязательно обсудить с клиентом эту ситуацию, оценив вероятность терапевтического разрыва (занявшись его восстановлением при необходимости; см. следующий раздел), а затем применить протокол терапевтического стимулирования социальной ответственности для предотвращения попыток отказа рассказывать о домашнем задании на следующих занятиях.

Работа над разрывом терапевтического альянса и его восстановлением

Тренер всегда должен рассматривать вероятность того, что опоздания и невыполнение домашнего задания могут сигнализировать о разрыве терапевтического альянса. Заниматься восстановлением терапевтического альянса следует не на занятии, а в личном порядке (т.е. во время перерыва или после окончания занятия). И если разрыв действительно присутствует, то следует попытаться восстановить терапевтический альянс до того, как клиент вернется на занятие (см. главу 8 основного учебника по РО ДПТ). Это может показаться непосильной задачей, так как на перерыв в графике занятия отведено всего 15 мин. И все же практика показывает, что в большинстве случаев для восстановления взаимопонимания достаточно нескольких минут. К тому же в протоколе разрыва терапевтического альянса подчеркивается, что попытки восстановления в любом случае должны быть ограничены по времени (в идеале они не должны длиться дольше 10 мин.), чтобы клиент не начал воспринимать слишком длительные попытки восстановления (усиление давления) в качестве наказания. При необходимости попытку восстановления терапевтического альянса можно повторить на следующей неделе, а также следует предложить клиенту обсудить проблему с личным РО ДПТ-терапевтом.

Работа над суицидальным поведением

Хотя может казаться, что люди с ГК всегда спокойны и у них все под контролем, суицидальное поведение и автоагрессия возникают среди подобных клиентов непропорционально часто этому представлению. В главе 5 и приложении 4 основного учебника по РО ДПТ приведена детальная процедура оценки и руководство на случай возникновения суицидального поведения и не суицидальной автоагрессии, включая специфические оценочные вопросы и кризисный протокол для работы с клиентами с ГК с угрожающими жизни наклонностями. Угрожающее жизни поведение клиентов с ГК часто

качественно отличается от того, которое характерно для других клинических групп. Эти отличия можно описать примерно следующим образом.

- Суицидальное поведение и причинение себе вреда у клиентов с ГК обычно запланировано — часто за несколько часов, дней или даже недель (а иногда и дольше).
- Обычно подобное поведение клиентов с ГК строго секретно. О нем годами может никто не знать, или оно может быть известно только ближайшим родственникам (или очень близким друзьям и терапевту), т.е. оно не направлено на привлечение к себе внимания. Степень автоагрессии тщательно контролируется, чтобы не возникло необходимости обращаться за медицинской помощью, а шрамы не менее тщательно скрываются. Клиенты с ГК могут посещать медицинские курсы или курсы первой помощи на случай инфицирования ран, чтобы избежать необходимости обращаться к врачу. Но скрытность не обязательна, в особенности среди клиентов с долгой историей госпитализаций и драматическими проявлениями автоагрессии, которые время от времени получают подкрепления (например, когда автоагрессия приводит к тому, что клиента с ГК помещают в отдельную палату, что предпочтительнее того ощущения неуверенности, которое возникает при помещении в общую палату).
- Клиенты с ГК могут предпринять попытку суицида, чтобы наказать членов семьи или других близких людей ("Когда я умру, вы пожалеете об этом") или ради мести, разоблачения моральных недостатков или усложнения жизни соперника (например, когда клиент с ГК надеется, что его смерть сделает для соперника невозможным достижение важных целей).
- Автоагрессия и суицидальное поведение клиентов с ГК, скорее всего, будут проявлением управляемого правилами поведения, а не порывом души. Клиенты с ГК могут пытаться восстановить ощущение справедливости, наказывая себя за то, что считают неправильным.
- Некоторые клиенты с ГК могут романтизировать суицидальные наклонности, считая мрачность и меланхолию проявлением благородства или творческой натуры.

Хорошая новость заключается в том, что в целом тренеру группового тренинга навыков РО редко приходиться иметь дело с неотложными случаями угрожающего жизни поведения как на занятии, так и в личной работе с клиентами с ГК. Главное исключение из этого случая — это тренеры, которые одновременно являются личным терапевтом клиента с суицидальными

наклонностями (в этой ситуации повышается вероятность того, что клиент раскроет свои суицидальные наклонности на занятии или во время перерыва). Общее правило при раскрытии подобных планов или намерений на занятии — поблагодарить клиента за то, что он поделился ценной информацией, а затем предложить обсудить этот вопрос позднее, во время перерыва или после занятия, и при необходимости поработать над этой проблемой. Таким образом он сможет дать понять группе, что воспринимает проблему всерьез, и свободно продолжить занятие. Важно также, чтобы оценка или решение проблемы суицидального поведения не проводилось на групповом тренинге. Во время перерыва или после занятия один из тренеров может лично провести быструю оценку вероятности совершения суицида. В дополнение к этому, если клиент не готов пообещать не совершать самоубийство до следующей встречи с личным терапевтом или если при оценке был выявлен высокий риск совершения суицида, требующий немедленного вмешательства, следует активировать протокол управления кризисами РО ДПТ (см. главу 5 основного учебника по РО ДПТ). Если риск высокий или суицид кажется неизбежным, необходимо помнить о следующих ключевых элементах протокола управления кризисами РО ДПТ.

- Сосредоточьтесь на устранении возможных средств самоубийства и на увеличении доступности социальной поддержки.
- Напомните клиенту о его обещаниях и намерениях. Если клиент перед этим пообещал не причинять себе вреда и не совершать самоубийства, напомните ему об его этом обещании и о главных его ценностях поступать правильно, чтить обязательность и честность.
- Организуйте возможность обратиться за помощью при необходимости. Убедитесь, что клиент знает, кому может позвонить, если понадобится помощь.
- Договоритесь с клиентом, что он не будет предпринимать попытки совершить самоубийство. Если риск остается высоким, проследите за тем, чтобы за клиентом приехали и забрали его домой. Если клиент не хочет никому звонить, чтобы его забрали домой, предложите сделать звонок вместо него.
- В качестве общего правила собирайте контактную информацию (например, номер телефона и адрес электронной почты) близких родственников или друзей клиентов и храните эту информацию в легкодоступном для всех тренеров месте.
- Сопроводите клиента в больницу или вызовите скорую помощь или полицию, если суицид кажется неизбежным или риск высок, а другие

доступные способы поддержки не были обнаружены или клиент настойчиво отказывается от помощи.

Как уже упоминалось, тренерам навыков РО крайне редко приходится работать с суицидальными наклонностями на занятии. Все же нужно быть готовыми к тому, что один из тренеров останется с клиентом либо для проведения оценки риска, либо для устранения проблемы, тогда как второй продолжит вести занятие. Тренерам рекомендуется ознакомиться с руководством по контролю угрожающего жизни поведения у клиентов с ГК, которое детально рассмотрено в главе 5 основного учебника по РО ДПТ.

Заключение

В условиях обучения навыкам клиентов с ГК откровенно проблемное поведение встречается намного реже, чем в других случаях. Отчасти это происходит из-за самой природы ГК. Если проблемы возникают при работе с гиперпефекционистами, такими как клиенты с ГК, то тренерам следует придерживаться своей роли общего представителя группы, а не надзирателя. Техники нагнетания и снятия напряжения — это главные средства формирования группового потока в веселом, активном и образовательном русле. Большинство клиентов с ГК быстро перенимают групповые нормы, направленные на взаимную поддержку и активное участие в занятии. Но если проблемы нарастают как снежный ком, необходимо сделать шаг назад, провести самооценку и самоанализ того, каким может быть личный вклад тренера в эту ситуацию, и прибегнуть к помощи консультативной команды или супервизора, если понадобится взгляд со стороны.

ГЛАВА 4

Как пользоваться руководством по тренингу навыков РО

В этом руководстве описано 20 новых навыков, представленных в 30 уроках (или неделях), при этом навык осознанности РО повторяется дважды. Предполагается, что на каждое занятие выделяется два с половиной часа, включая проверку домашнего задания, короткий перерыв и освоение нового материала. До начала каждого занятия тренер должен вспомнить общие цели урока и спланировать упражнения и/или практики осознанности при помощи руководства, расставив приоритеты в обучении (см. раздел "Структура занятия в тренинге навыков РО" в главе 1). Важно проводить обучение непосредственно по этому руководству, как делают учителя математики или истории на занятиях в школе. Это будет скрытым посланием клиентам с ГК о том, что вполне нормально — не знать всего, а также послужит гарантией того, что важные в обучении моменты и упражнения не будут забыты или пропущены (см. раздел "Обучение непосредственно по пособию" в главе 1). Каждый урок начинается с важных для этого занятия пунктов, которые служат для тренера ориентиром в отношении раскрытия необходимой информации и отбора соответствующих упражнений. Рекомендуемые и дополнительные упражнения и пункты для рассмотрения включаются в занятие, если позволяет время, и/или их можно отложить для выполнения на заключительном занятии модуля РО (урок 30, "Интеграционная неделя РО").

Дешифровка плана урока РО

Руководство организовано в соответствии с уроками, а их названия напоминают легенду карты. Необходимо ознакомиться с ними, чтобы максимально эффективно использовать материалы этого руководства.

Урок может начинаться с цитаты, и цитата задает тон дискуссии. Решение, читать ли эту цитату вслух, остается за тренером.

Основные положения урока

В начале каждого урока РО представлены основные пункты, требующие обязательного раскрытия во время тренинга. Занятие должно быть организовано вокруг этих пунктов. Они помогут в проведении занятий с учетом временных ограничений, которые не всегда позволяют раскрыть весь материал урока. Перед окончанием занятия тренер должен убедиться, что все основные пункты были раскрыты. Эти пункты не нужно читать вслух, они приведены только для удобства тренера.

Необходимые материалы

Ключевые материалы, специальные рабочие листы и раздаточные материалы, которые понадобятся для раскрытия главных концепций занятия, приведены после основных положений урока. В начале каждого модуля РО тренер должен предоставить, лучше всего в папке, распечатанные копии всех раздаточных материалов и рабочих таблиц этого модуля.

Обязательные, рекомендуемые и дополнительные практики осознанности, положения обучения, вопросы для обсуждения и практические упражнения

Групповой тренинг включает ряд тем, упражнений и/или вопросов для обсуждения в рамках каждого занятия. Каждое упражнение или вопрос для обсуждения сопровождается обозначением, указывающим, являются ли они обязательными, рекомендуемыми или дополнительными. В некоторых уроках встречаются "забавные факты", которые отмечены звездочкой (★). Во время группового занятия необходимо пройти весь обязательный раздел. Рекомендуемые пункты также можно выполнить во время группового тренинга, если позволяет время и тренер считает их подходящими для данной группы. Забавные факты предназначены для чтения вслух и в целом не обязательны, если не указано иное.

Обязательные, рекомендуемые и дополнительные *практики осознанности* можно встретить в любом месте модуля навыков РО. Дополнительные практики можно вводить в занятия так, как считает нужным тренер, даже в начале занятия. Текст, выделенный курсивом, необходимо читать вслух.

Обязательные, рекомендуемые и дополнительные *положения обучения* помечены соответствующим образом. Текст, набранный прописными буквами и выделенный жирным шрифтом и курсивом, является обязательным

и предназначен для чтения вслух “слово в слово” для максимальной точности и ясности. Каждый отдельный вопрос, выделенный жирным шрифтом и курсивом, обычно также содержит вопросы, набранные шрифтом меньшего размера без выделения. Эти вопросы представляют собой важную дополнительную информацию и/или ключевые вопросы для обсуждения, которые используются на усмотрение тренера.

Обязательные, рекомендуемые и дополнительные *вопросы для обсуждения* также распределены по всему модулю навыков РО. В них приводятся инструкции с перечнем тем, примеров, историй, метафор и ключевых вопросов, предназначенных для стимулирования группового обсуждения. Вопросы для обсуждения помогают аргументировать позицию тренера, но не должны ее заменять. Поэтому тренер не должен поднимать все предложенные вопросы, в особенности если время ограничено. Это относится ко всем вопросам независимо от того, обязательные ли они, рекомендуемые или дополнительные.

Обязательные, рекомендуемые и дополнительные *практические упражнения* также разбросаны по всему модулю РО. Необходимо стремиться проработать все обязательные упражнения.

Примечания для тренера

Также по всему модулю навыков РО разбросаны *примечания для тренера*. Они являются скорее дополнением, но все же важным. Чаще всего они представляют собой дополнительное обоснование конкретного вопроса, и/или в них приводятся дополнительные результаты научных исследований, которые можно использовать для подкрепления своей позиции.

Домашние задания

Домашние задания приведены в конце каждого урока и также состоят из обязательных и факультативных предписаний. Их необходимо проверять в начале следующего занятия. Чаще всего они включают рабочие листы, и тренеру следует призывать участников использовать их при выполнении домашнего задания.

Дополнительные инструкции по использованию руководства

- *Планирование занятий.* Планируя изложение материала каждого из 30 уроков, тренер должен включить в график в качестве практики

осознанности "деятельность без планирования" вначале или посредине примерно 15 занятий (по возможности — больше). Важность ничем не ограниченного самовыражения, совместной деятельности и публичного раскрытия внутренних переживаний невозможно переоценить в работе с клиентами с ГК. "Деятельность без планирования" — это основной способ дать чрезмерно осмотрительным клиентам с ГК возможность ощутить радость групповой работы и прорваться через барьер слишком хорошо освоенных навыков подавления собственных чувств.

- *Открытые группы.* Ведущий группового тренинга не должен допускать на занятие новых клиентов во время интеграционной недели РО (урок 30); вместо этого необходимо предложить им присоединиться к занятиям на следующей неделе (урок 1).
- *Дневник самоисследования.* Каждому клиенту рекомендуется вести дневник самоисследования. Для этого можно использовать тетрадь или блокнот. Клиентам следует рассказать о необходимости вести дневник перед первым занятием.
- *Обучение по пособию.* Необходимо в точности "следовать рецепту" при обучении навыкам РО.
- *Чтение "слово в слово" вслух.* Необходимо выработать привычку читать вслух "слово в слово" материалы данного пособия, потому что: 1) это позволяет внушить чрезмерно нацеленным на результат клиентам с ГК, что быть новичком (т.е. читать вслух по книге) — это вполне нормально; 2) это гарантирует раскрытие всех ключевых моментов; и 3) слова этого руководства подбирались специально с целью максимального воздействия на клиентов с ГК (помните, что главная цель тренинга навыков РО — освоить новые навыки).
- *Топографические указатели.* В целом текст, напечатанный **жирным шрифтом**, является инструкцией для тренера. Текст, напечатанный *курсивом*, следует читать вслух всей группе. Текст, напечатанный ***жирным шрифтом и курсивом***, также следует читать вслух, и это наиболее важные концепции обучения.
- *Сохраняйте легкость.* Во всем руководстве можно встретить комментарии "Хи-хи!" Они сигнализируют о том, что представленный материал является терапевтическим поддразниванием, и его лучше всего представлять с позиции непочтительной игривости.

ГЛАВА 5

Планы уроков РО ДПТ

Урок 1

Радикальная открытость

Основные положения урока 1

1. Мы склонны обращать внимание на то, что соответствует нашим представлениям, и игнорировать то, что им противоречит.
2. Незнание того, чего мы не знаем, мешает обучению новому.
3. Чтобы научиться чему-то новому, мы должны признать свою некомпетентность и изменить свое поведение!
4. В РО ДПТ считается, что для психологического здоровья необходимы три составляющие: 1) восприимчивость и открытость; 2) гибкость контроля; и 3) близость и взаимозависимость.
5. Свои плюсы и минусы есть и у открытости, и у закрытости.
6. РО необходимо практиковать только при излишней закрытости.
7. РО предполагает активный поиск того, чего мы избегаем, с целью обучения. Она требует смелости и смирения — она может как причинять боль, так и давать большую свободу и необходима для участия в жизни общества. РО не означает одобрения, наивной веры или бездумного попустительства.
8. Для практики навыков "Гибкий разум, неСОМненно: три шага на пути к жизни с радикальной открытостью" необходимо: 1) признать наличие неприятных внутренних событий; 2) практиковать осознанность при помощи самоисследования, повернувшись к своему дискомфорту лицом; и 3) реагировать гибко и разнообразно в соответствии с контекстом.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 1.1, "Тест Роршаха"
- Раздаточный материал 1.2, "Что такое радикальная открытость"
- Раздаточный материал 1.3, "Обучение при помощи самоисследования"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 1.4, "Основные положения урока 1. Радикальная открытость"

- Рабочий лист 1.А, "Мифы о закостенелом разуме"
- Рабочий лист 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью"
- Рабочий лист 1.В, "За и против открытости и закрытости для нового опыта"
- Дневник самоисследования (*Примечание:* клиентам необходимо принести с собой тетрадь или блокнот для выполнения этого пункта.)
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Каждый тренинг навыков РО обычно начинается с краткой практики осознанности. Если предположить, что занятия проводятся в открытой группе (т.е. клиенты начинают заниматься в разное время), рекомендуемые упражнения на осознанность, приведенные далее, проводятся в начале занятия непосредственно перед проверкой домашних заданий прошлого урока. Тренеру следует стремиться делать эту практику и дальнейшее обсуждение краткими. В целом практика осознанности и обсуждение наблюдений, сделанных в процессе, должны длиться приблизительно 6–8 мин.

(Рекомендуется) Практика осознанности

Осознание двойственности

Используйте раздаточный материал 1.1, "Тест Роршаха"

В ходе практики используйте приведенные ниже текст и вопросы.

Для начала нашей практики положите перед собой лист с тестом Роршаха, который я вам только что дал, так, чтобы вы могли рассматривать его, не двигаясь. Теперь осознанно сделайте глубокий вдох и перенесите внимание на рисунок. Обращайте внимание на все образы или паттерны, которые у вас при этом возникают. Если ваш разум отвлекается, как это нам свойственно, мягко верните внимание к визуальному изображению или паттерну, который вы видите перед собой. *[Пауза длительностью приблизительно 10 с.]* Хорошо, теперь вернитесь в это помещение, и давайте обсудим, что вы заметили.

✓ **Расспросите о наблюдениях участников.** *Какие образы у вас возникали при изучении теста Роршаха? Вы заметили знакомые формы или образы, например кто-то смог рассмотреть здесь кролика?*

- **Подчеркните диапазон разных форм, которые заметили разные люди в ходе этой практики.** Инструктор должен сделать акцент на том, что не существует идеального способа видеть этот рисунок, и так

бывает почти всегда, т.е. не существует идеального поведения и редко встречаются ситуации, в которых есть один идеальный ответ. Например, скорее всего, все участники группы ехали на занятие по-разному, и несмотря на это все прибыли вовремя. РО начинается с признания наших различий, и это открывает возможность обучения новому, в отличие от привычки обращать внимание на то, что неправильно или представляет потенциальную угрозу.

- **Поощряйте самоисследование.** (*Примечание:* тренеру следует задать только обязательные вопросы, приведенные ниже; дополнительные вопросы необходимо задавать, только если на них хватит времени.)
  - ✓ (Обязательно) **Спросите:** *Насколько вы убеждены в том, что есть только один правильный способ изучения теста Роршаха? Как ваш ответ помогает понять ваше восприятие мира и себя? Чему вы можете научиться, исходя из этого опыта?*
  - ✓ (Дополнительно) **Спросите:** *В какой степени вы сравниваете свои наблюдения теста Роршаха с наблюдениями других людей? Было ли ваше сравнение осуждающим? Это осуждение касается окружающих? Или вас самих? Или чего-то еще? Что это говорит вам о том, как вы видите мир? Чему можно было бы научиться в этой ситуации?*
  - ✓ (Дополнительно) **Спросите**: *Вызывала ли у вас когда-нибудь сложности необходимость рассмотреть ситуацию с разных сторон?*

Дополнительные вопросы для обсуждения можно представить в виде игры, попросив участников предложить как можно больше вариантов решения простой проблемы или выполнения такого повседневного действия, как поедание яблока или стирка белья.

(Обязательно) Положение урока

Двойственность восприятия

- ***Нравится нам это или нет, мы все формируем собственную систему убеждений.*** Часто она становится настолько неотъемлемой от нас, что мы даже не можем ее заметить; это как попросить рыбу обратить внимание на воду!
- ***Мы склонны обращать внимание на то, что соответствует нашим представлениям, и игнорировать то, что в них не вписывается.***
- ***В социальной психологии это называется "подтверждающее искажение".*** Например, если вы консервативны в вопросах политики, то, скорее всего, вы будете читать газеты только с консервативным взгля-

(Обязательно) Практическое упражнение

Наша двойственность восприятия: как мы закрываемся перед лицом новой информации

Главная цель этого упражнения — помочь участникам в определении потенциальных дезадаптивных реакций, к которым они прибегают, сталкиваясь с отрицательной обратной связью, одновременно понимая, что всем иногда бывает сложно открыться для обратной связи.

Тренеру следует стремиться ограничить выполнение упражнения 5–7 мин. Приведенные здесь дополнительные вопросы стоит задавать, только если на них хватит времени.

Начните с двух обязательных вопросов, приведенных ниже.

- ✓ (Обязательно) **Спросите:** *Как вы реагируете, когда в поисках ответов на важные вопросы вы сталкиваетесь с точкой зрения, отличной от вашей?*
- ✓ (Обязательно) **Спросите:** *Какова ваша любимая стратегия, позволяющая не слышать того, что противоречит вашему мнению?*
- ✓ (Дополнительно) **Спросите:** *Как вы думаете, другие люди замечают, когда вы закрываетесь от мнения, отличного от вашего? Что это может вам сказать о вас самих?*
- ✓ (Дополнительно) **Спросите:** *Если вы считаете, что все знаете по этому вопросу, будете ли вы более или менее открыты для обратной связи, свидетельствующей о вашей ошибке?*
- ✓ (Дополнительно) **Спросите:** *Если вы убеждены в том, что земля плоская, насколько высока вероятность того, что вы будете искать информацию о том, что она круглая?*

Далее запишите на доске список стратегий, предложенных группой.

Примеры: репетировать опровержения; искать опровергающие доказательства; постоянно размышлять об этом; закрыться; делать вид, что не слушаешь; атаковать; сменить тему; сделать вид, что скучно; превратить все в шутку; честно слушать; начать по привычке сомневаться в себе; сделать вид, что согласен, хотя на самом деле — нет; выделить время на то, чтобы подумать об этом.

В конце отметьте звездочкой (*) те стратегии, которые участники группы единодушно признали бесполезными или такими, которые могут привести к нежелательным последствиям.

дами и смотреть такие же новостные каналы, но ваше информационное поле будет совершенно другим при противоположных взглядах.

- ✓ **Спросите:** *Как вы считаете, какие подтверждающие искажения наиболее характерны для людей с ГК? Например, "Единственный способ продолжать движение вперед — пожертвовать собой", "Планировать наперед обязательно", "Быть правым важнее, чем вызывать симпатии окружающих".*

- **Незнание того, чего мы не знаем, мешает обучению.** Иногда мы думаем, что знаем что-то, но затем обнаруживаем, что это еще не все, что нужно понять по данному вопросу.
    - Например, житель США может предполагать, что знает, как купить машину во Франции, но затем обнаруживает, что в соответствии с французским законодательством необходимо больше документов, часть из которых в Соединенных Штатах не используется (например, подтверждение места жительства, паспорт, справка об оплате коммунальных услуг и т.д.).
    - Помимо этого, мы можем даже не знать, что нам не хватает какого-то навыка, и нам нужен кто-то, кто подскажет нам это (например, двухлетний ребенок не знает, что не умеет пользоваться микроволновой печью, когда хочет разогреть овсянку).
    - Незнание того, чего мы не знаем, становится проблемой, когда блокирует достижение важных целей.
- ***Если мы уверены в том, что знаем правильный ответ или напуганы точкой зрения, отличной от нашей, то мы уже приняли решение о новой информации*** — мы расцениваем ее как потенциально опасную (и испытываем страх) или не имеющую значения (из-за уверенности в том, что ответ уже известен). В результате восприимчивость к потенциально ценным знаниям снижается.
- ***Чтобы чему-то научиться, вначале нужно признать собственное незнание.***
- ***Чтобы чему-то научиться, мы должны думать и вести себя по-новому!*** Это может причинять боль, вызывать тревогу и чувство унижения.

(Обязательно) Положение обучения

Что такое психологическое здоровье

- ***Достойная жизнь — это не только работа над собой, но и поиск здорового отношения к жизни.***
  - ✓ **Спросите:** *Верите ли вы в то, что психологическое здоровье или благополучие существует? Как ваш ответ характеризует ваше восприятие мира? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?*
- ***Стремясь к психологическому здоровью, полезно понимать значение этого термина.***
  - ✓ **Спросите:** *Какие формы поведения характерны для психологически здоровых людей?*
  - ✓ **Спросите:** *Что, по вашему мнению, объединяет психологически здоровых людей?*
- ***В РО принято считать, что психологическое здоровье имеет три ключевые характеристики.***
  1. ***Восприимчивость и открытость*** к новому опыту и неприятной обратной связи ради обучения.
  2. ***Гибкий контроль*** ради адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды.
  3. ***Близость и взаимозависимость по отношению хотя бы к одному человеку.*** Выживание нашего вида зависит от способности устанавливать долгосрочные связи и работать совместно в группе.
- ***Итак, более или менее... в соответствии с этим определением уравновешенный человек*** **открыт не только для неприятной обратной связи, *но и* для возможности изменять свое поведение с целью повышения собственной эффективности с учетом потребностей окружающих.**
  - ✓ **Спросите:** *Можете ли вы привести пример, как эти три пункта могут сделать личную жизнь лучше? Чему вам может понадобиться научиться, чтобы вы могли жить в соответствии с этими принципами?*

(Обязательно) Положение урока

Открытость или закрытость? Вот в чем вопрос!

- ***Иногда закрытость — это именно то, что нужно в данной ситуации, и нет необходимости в предложенных изменениях.*** Например, если вам предложили попробовать домашний сыр, но вам не нравится его вкус и есть другая еда, то в этой ситуации закрытость вполне нормальна. Закрытость исключительно полезна при нападении грабителя или во время пыток, когда вас захватили в плен на войне. Закрытость может помочь сохранить определенные семейные традиции, например празднование Рождества, несмотря на отсутствие веры.
- ***Преимущества закрытости почти всегда связаны с избеганием или доминированием.***
    - Закрытость помогает избежать чувств и переживаний, например невозможности контролировать что-то, неуклюжести, смущения, стресса или неуверенности в себе.
    - Закрытость также может помочь выиграть в ссоре или споре, победить соперника, доказать собственное превосходство или достичь цели.
    - Иногда закрытость может показаться хорошей идеей, в особенности если мы к ней привыкли.
- ***Закрытость дает преимущество в краткосрочной перспективе, но чаще всего приводит к негативным последствиям в отдаленном будущем.*** Например, нежелание слушать о том, что курение вызывает рак, позволяет продолжить курение, что в итоге может закончиться раком, инфарктом и огромными расходами на лечение. Отказ слушать комментарии о надменном поведении помогают сохранить самооценку, но приводят к одиночеству и изолированному существованию.
- ***Но быть открытым не всегда весело и просто!*** Это может быть больно, потому что часто для этого требуется пожертвовать устоявшимися убеждениями и сложившимся представлением о себе ради того, чтобы научиться чему-то новому или жить в соответствии с личными ценностями.
- ***Все же открытость — это единственный способ обучения.*** Будь-то обучение игре на скрипке, верховой езде или поддержанию супружеских отношений — обучение новому или изменение поведения к лучшему, — все это всегда требует открытости.

(Обязательно) Практическое упражнение

Мифы закостенелого разума

Предложите участникам ознакомиться с рабочим листом 1.А, "Мифы закостенелого разума".

Проинструктируйте участников отметить галочкой каждый миф из таблицы в рабочем листе 1.А, который они полностью или отчасти считают истинным.

Разделите участников на пары. Предложите каждому участнику выбрать миф, который он искренне считает верным, и затем по очереди практиковать самоисследование и самораскрытие при помощи этих мифов. Шаги выполнения этого упражнения следующие.

1. Напарник, который делится своими мыслями, вначале читает вслух выбранный миф три раза подряд.
2. Напарник, который слушал, читает затем несколько вопросов для самоисследования из этого же рабочего листа, например таких. *Чему вам следует научиться на основании этого мифа? Что можно сказать о вас и вашей жизни, исходя из этого мифа? Вызывает ли у вас напряжение мысль о том, чтобы изучить этот миф более тщательно? Если да, то что это может означать? Насколько вы открыты, чтобы по-новому взглянуть на этот миф? Если вы не открыты для подобной возможности или открыты только отчасти, то что это может означать?*
3. Затем необходимо поменяться ролями в паре, и слушатель теперь будет раскрывать свои убеждения, проговаривая вслух образы, мысли и воспоминания, связанные с выбранным мифом.
4. После того как участники сыграли каждую роль хотя бы по одному разу, тренеру следует предложить им поделиться своими наблюдениями, сделанными во время упражнения, со всей группой.

Участникам следует включить в ежедневную практику самоисследования вопросы, которые показались им наиболее провокационными, и записывать сделанные наблюдения в дневник самоисследования.

- ***Открытость также часто улучшает отношения, потому что является проявлением смирения и готовности учиться тому, что может предложить мир.*** Она сигнализирует окружающим о готовности услышать другое мнение, не отмахиваясь от него автоматически. Важ-

но также то, что открытость не означает одобрения, наивной веры, бездумного попустительства или покорности.

(Обязательно) Положение обучения

Что такое радикальная открытость

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 1.2, "Что такое радикальная открытость".

- Радикальная открытость — это открытость новой информации или неприятной обратной связи ради обучения новому.
- Радикальная открытость позволяет учиться и заниматься самоисследованием — освобождает от закостенелости.
- Радикальная открытость может быть полезной — часто подразумевает необходимость пробовать новые формы поведения, которые могут оказаться более эффективными способами совладания.
- Радикальная открытость требует смелости — предупреждает о тех областях жизни, в которых могут понадобиться изменения.
- Радикальная открытость улучшает отношения — это смирение и готовность учиться тому, что может предложить мир.
- Радикальная открытость включает целенаправленное самоисследование и готовность признать собственные ошибки с намерением измениться при необходимости. Она может как причинять боль, так и освобождать.
- Радикальная открытость изменяет восприятие реальности. *Мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть.*
- *Открытость* обучению новому требует готовности принять то, что есть много способов попасть в одно и то же место.
- Радикальная открытость подразумевает принятие ответственности за собственные реакции и эмоции вместо привычного обвинения в них других людей или всего мира.
- Радикальная открытость помогает нам адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.
- Радикальная открытость — это:
  - не одобрение, наивная вера или бездумное принятие;
  - не предположение о том, что уже есть готовый ответ;
  - не то, что можно понять исключительно при помощи размышлений (требует непосредственной и многократной практики);

- не отрицание прошлого;
- не ожидание того, что все будет хорошо;
- не постоянные изменения;
- не ригидность в отношении открытости.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В таких случаях используйте примеры из собственной жизни или из жизни других людей, которые могли накопиться у вас с годами практики. Например, лучшие ученые понимают, что текущие представления о мире неизбежно будут изменяться в процессе формирования более полного представления о мире. Наука — это процесс исследования: новые идеи заменяют старые. Попросите участников группы привести примеры собственной открытости и открывшихся благодаря этому возможностей узнать что-то новое или освоить новые навыки, например в Чикаго ведет много дорог, картофель можно приготовить огромным количеством способов. Попытки казаться идеальным и никогда не ошибаться не только не могут привести к успеху, но и довольно утомительны! Открытость высвобождает энергию, которая раньше шла на поддержание защитных механизмов; это противоположность притворства. Важно понимать, что радикальная открытость не означает одобрения, наивной веры или бездумного принятия. Иногда в данный момент времени нужна как раз закрытость, иначе в изменениях нет необходимости.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Текущий уровень знаний участников тренинга о самоисследовании и радикальной открытости в виде как представлений, так и навыка будет зависеть от того, открытая это группа (т.е. участники могут начинать занятия в любое время) или закрытая (т.е. каждая группа начинает и заканчивает заниматься вместе, а новые участники формируют следующую группу). Все участники закрытой группы, скорее всего, впервые столкнутся с концепциями самоисследования и радикальной открытости. Но в открытых группах многие клиенты уже сталкивались с этими понятиями во время предыдущих занятий или индивидуальной терапии.

- ***Радикальная открытость — это ключевой навык РО ДПТ.*** Она играет роль краеугольного камня для всех остальных навыков.
- ***Незначительные эпизоды закрытости часто предлагают такие же возможности для самоисследования, как и существенные события*** (например, если вам не нравится, что вас подрезают в пробке, то это может иметь такое же значение для практики РО, как и ссора с супругом).

(Обязательно) Положение урока

Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью

Предложите участникам ознакомиться с рабочим листом 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Обучая навыкам "Гибкий разум, неСОМненно", вы неизбежно учите главному навыку всего тренинга РО. Следует призывать участников носить с собой таблицу "Гибкий разум, неСОМненно" и вопросы для самоисследования (по возможности), чтобы отмечать, когда они замечают за собой закостенелый или фаталистичный разум. Возможно, личному терапевту понадобится обучить клиента навыку "Гибкий разум, неСОМненно" во время индивидуальной терапии, если тот начинает посещать тренинг после урока 1 (это позволяет не ожидать окончания всего цикла обучения для освоения этого навыка). Проводите обучение непосредственно по раздаточному материалу 1.3, "Обучение при помощи самоисследования" и рабочему листу 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью". Приведенные ниже пункты обучения не раскрывают весь материал рабочей таблицы (используйте эти положения в качестве помощи в обучении). Так как оба этих материала даются в качестве обязательного домашнего задания, важно, чтобы тренер выделил время на то, чтобы ознакомить участников как с раздаточным материалом 1.3, так и с рабочим листом 1.Б перед тем, как просить участников начать работать с ними самостоятельно.
>
> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** При обучении навыку "Гибкий разум, неСОМненно" напишите на доске акроним (СОМ), разместив буквы вертикально одна под другой, но не называя и не раскрывая значение каждой из них. Затем, начиная с первой буквы акронима (С), обучайте навыку, который ассоциируется с ней, при помощи приведенных здесь положений, пока не раскроете все связанные навыки. Важное замечание: на доске следует писать только общее описание, соответствующее каждой букве, только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам. Такой метод обучения позволяет избежать пространных объяснений об использовании определенных слов в акрониме и/или незрелого обучения концепции. Значение каждой буквы раскрывается только при формальном обучении навыкам, которые ассоциируются с ней.

Гибкий разум, неСОМненно

С Признание **Стресса** или нежелательных эмоций.

О **Осознание** посредством самоисследования.

М **Многоплановость** гибкой реакции со смирением.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру следует рассказать участникам, как пользоваться рабочей таблицей 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью", и раздаточным материалом 1.3, "Обучение при помощи самоисследования", чтобы они могли выполнить домашнее задание этой недели.

С Признание **Стресса** или нежелательных эмоций (например, раздражения, тревожности, напряжения в теле, бесчувственности).

- ***Радикальная открытость — это ключевой навык РО ДПТ.*** Во многом он является основой всех других навыков. Поэтому вам, неСОМненно, захочется потренироваться в применении навыков СОМ (☺).
- ***В действительности РО необходима только при закрытости от мира.*** Чаще всего это происходит в ситуациях, которые кажутся непонятными или новыми, когда возникает чувство, что нас не признают или критикуют, и/или когда наши ожидания и представления о мире, себе и других людях ставятся под сомнение.
- ***Часто присутствует скрытое желание испытать нежелательные эмоции***. Драматизм попыток урегулировать, проконтролировать, принять или изменить нежелательные эмоции заключается в том, что они позволяют создать видимость занятости, которая "не оставляет" времени на то, чтобы попробовать понять, что же эти нежелательные эмоции "хотят сообщить" (т.е. какой урок в них скрывается: "Упс, я был так занят тем, чтобы совладать с ними, что совсем забыл посмотреть, чего же я избегаю" ☺). Иногда это может привести к катастрофе, например к эмоциональному выгоранию.

О Используйте самоисследование для **Осознания** стресса вместо привычной попытки урегулировать эмоции, отвлечься, что-то изменить, отрицать или принять.

- ***Повернитесь лицом к эмоциям, вызывающим стресс, и практикуйте осознанность, чтобы научиться чему-то новому.***
- ***Проведите практику самоисследования в момент стресса.*** Это может означать просто задать себе молча вопрос "Чему мне следует научиться в этой ситуации?"
- ***Помните, что практиковать самоисследование необходимо часто, но не долго*** (на протяжении 5 мин. или менее). Длительная практика часто (хотя и не всегда) является признаком (зачастую скрытого) же-

лания найти решение проблемы. Если вы замечаете за собой подобные побуждения, направьте самоисследование именно на острую потребность в решениях (☺).

- ***Помните, что к быстрым ответам следует относиться с определенной долей подозрительности, как и к побуждению оценить результаты практики самоисследования.***

М **Многоплановость** гибкой реакции со смирением в соответствии с тем, что требуется в данный момент времени с учетом потребностей окружающих.

- ***Многоплановость и гибкость реакции означают необходимость брать на себя ответственность за собственные поступки и эмоции*** (включая нежелательные).
- ***Будьте подозрительны, проверяя факты.*** Помните, что наше восприятие не может не быть ограниченным (по своей природе и в связи с личным опытом). То есть то, что я считаю фактом, может по факту фактом и не быть. А теперь давайте посмотрим, смогу ли я сказать это быстрее! ("Хи-хи!")
- ***Внимательно следите за тем, чтобы не перестараться с решением проблем.*** Помните, что большинство людей со склонностью к ГК могут руководствуются девизом "При любых признаках сомнения необходимо взять ситуацию под неусыпный контроль". Большинство клиентов с ГК также имеют компульсивные наклонности.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. На этом занятии многие из участников могут познакомиться с концепцией самоисследования, но это будет только началом долгого пути. Тренер может сообщить участникам, что в практиках осознанности в РО акцент делается на самоисследовании, более детальное знакомство с которым произойдет на следующих занятиях. Стоит отметить, что большинство участников быстро схватывают ключевую идею этой концепции после просмотра списка вопросов для самоисследования, приведенного в раздаточном материале 1.3, "Обучение при помощи самоисследования".

Урок 1. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 1.Б, “Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью”.** Тренеру следует поощрять участников к использованию раздаточного материала 1.3, “Обучение посредством самоисследования” для углубления навыков шага 2, “Гибкий разум, неСОМненно”. Уточните, есть ли вопросы по использованию этого рабочего листа.
2. (Обязательно) **Призывайте участников повсеместно носить с собой копию раздаточного материала 1.3, “Обучение при помощи самоисследования”**, лучше всего на протяжении всего периода терапии. Поощряйте их использовать эти вопросы для самоисследования в качестве примера самостоятельной практики или при возникновении сложностей с формулированием собственных вопросов. Уточните, нет ли вопросов по самоисследованию или использованию раздаточных материалов, перед тем, как задать домашнее задание.
3. (Рекомендуется) **Рабочий лист 1.А, “Мифы закостенелого разума”.** Проведите краткий инструктаж о том, как пользоваться этой рабочей таблицей. Поощряйте участников к использованию этого рабочего листа для углубления практики РО на предстоящей неделе.
4. (Дополнительно) **Рабочий лист 1.В, “За и против открытости и закрытости для нового опыта”.** Используйте рабочий лист 1.В для углубления понимания участниками преимуществ и недостатков открытого и закрытого поведения.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.1

Тест Роршаха



Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.2

Что такое радикальная открытость

- Радикальная открытость — это открытость новой информации или неприятной обратной связи ради обучения новому.
- Радикальная открытость позволяет нам учиться и заниматься самоисследованием — она освобождает от закостенелости.
- Радикальная открытость может быть полезной — она часто подразумевает необходимость пробовать новые формы поведения, которые могут оказаться более эффективными способами совладания.
- Радикальная открытость требует смелости — предупреждает о тех областях жизни, в которых могут понадобиться изменения.
- Радикальная открытость улучшает отношения — это смирение и готовность учиться тому, что может предложить мир.
- Радикальная открытость включает целенаправленное самоисследование и готовность признать собственные ошибки с намерением измениться (при необходимости). Она может как причинять боль, так и освобождать.
- Радикальная открытость изменяет восприятие реальности. *Мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть.*
- *Открытость* к обучению новому требует готовности принять то, что есть много способов попасть в одно и то же место.
- Радикальная открытость подразумевает принятие ответственности за собственные реакции и эмоции вместо привычного обвинения в них других людей или всего мира.
- Радикальная открытость помогает адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

Радикальная открытость — это не...

- Одобрение, наивная вера или бездумное принятие
- Предположение о том, что ответ уже известен
- Нечто, что можно понять при помощи интеллектуализации, — она требует непосредственной и многократной практики
- Отрицание прошлого
- Ожидание, что случится нечто хорошее
- Постоянные изменения
- Ригидное отношение к открытости

Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.3

Обучение при помощи самоисследования

Инструкции. Ниже приведены примеры вопросов для самоисследования, которые можно использовать в качестве образца для практики радикальной открытости; см. рабочий лист 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью".

Носите с собой копию этого рабочего листа и записывайте в журнале самоисследования новые вопросы, которые придут вам на ум.

- Может ли телесное напряжение означать, что я не полностью открыт для обратной связи? Если да или возможно, то чего я избегаю? Будет ли это указанием на то, что я могу чему-то научиться в этой ситуации?
- Могут ли сопротивление, антипатия и напряжение, которые я испытываю, принести мне пользу? Чему я могу научиться на примере моей закрытости?
- Могу ли я заметить за собой привычку автоматически искать объяснения, защищаться или пренебрегать мнением других людей или происходящим? Если да или возможно, может ли это быть признаком неполной открытости?
- Говорю ли я или реагирую ли я слишком быстро в ответ на мнение или вопросы других людей? Задерживаю ли я дыхание или, может, мое дыхание становится учащенным? Изменяется ли темп моего сердцебиения? Если да или возможно, то что это может означать? Что заставляет меня столь быстро реагировать? Может ли это быть свидетельством того, что я напуган?
- Присуща ли мне склонность останавливаться и рассматривать возможность того, что я могу ошибаться или мне нужно измениться? Говорю ли я себе: "Моя правота не подлежит сомнениям", чтобы мне ни говорили окружающие или как бы все ни складывалось в действительности? Или я начинаю закрываться, уходить от разговора и сдавать свои позиции? Если да или возможно, то может ли оказаться, что я действую исходя из состояния закостенелого или фаталистичного разума? Что меня пугает?
- Сопротивляюсь ли я открытости обратной связи, потому что отчасти убежден, что так могу утратить собственную идентичность? Если да или возможно, то что это может означать? Чего я боюсь?

- Обвиняю ли я по привычке окружающих и весь мир в собственных эмоциональных реакциях? Если да или возможно, может ли оказаться, что таким образом я пытаюсь избежать открытости для обратной связи?
- Свойственна ли мне убежденность в том, что я полностью понимаю намерения человека, который говорит мне что-то неприятное? Возможно, я предполагаю, что таким образом другие люди пытаются продвинуться по службе. Или, возможно, у меня есть убеждение, что они таким образом пытаются мной манипулировать, вынудить меня к определенным действиям или запугать? Если да или возможно, может ли оказаться, что я в действительности не рассматриваю эту обратную связь? Что такого может случиться, чего я боюсь, если я откажусь от своей точки зрения хотя бы на мгновение?
- Считаю ли я несправедливым внимательно слушать того, кто, по моему мнению, слушает меня невнимательно? Если да или иногда, то может ли это происходить прямо сейчас? Если да или возможно, то чего я хочу добиться стремлением к "справедливости" в этой ситуации?
- Испытываю ли я ощущение отсутствия признания, обиду или того, что меня не понимают, когда мне дают неприятную обратную связь? Может ли оказаться, что для того, чтобы согласиться рассмотреть чужую точку зрения, мне нужно, чтобы другие люди признали свои ошибки и то, что они меня не понимали (или извинились)? Если да или возможно, то зачем мне необходимо чувствовать понимание? Зачем мне чувствовать признание? Может ли оказаться, что подобные желания отчасти препятствуют открытости, если мне необходимо, чтобы вначале изменился другой человек?
- Свойственна ли мне убежденность в том, что в дальнейшем самоисследовании нет необходимости, потому проблема уже решена, ответ известен или проделана вся необходимая работа над собой в отношении обсуждаемой темы? Если да или возможно, можно ли предположить неготовность честно изучать свою реакцию в данной ситуации? Откуда берется убежденность в том, что мне уже все известно? Что я боюсь потерять?
- Не испытываю ли я желания сдаться или согласиться с обратной связью? Если да или возможно, то насколько высока вероятность того, что мое согласие — это замаскированное избегание? Соглашаюсь ли я ради того, чтобы избежать конфликта, а не потому, что действительно верю в чью-то правоту? Что это может означать?

- Давали ли мне эту обратную связь ранее другие люди? Если да, то что это может значить? Насколько велика вероятность того, что мне стоит извлечь урок из этой обратной связи?

Если вы заметили за собой сопротивление самоисследованию или отсутствие какой-либо реакции, продолжайте самоисследование, задавая себе следующие вопросы.

- Что мое сопротивление хочет мне сообщить? Чему мне следует научиться?
- Что мое сопротивление говорит мне обо мне или моей готовности активно учиться новым навыкам?
- Чему я сопротивляюсь? Это нечто, что важно признать или заметить за собой или в настоящем моменте времени?
- Возможно ли, что я отгораживаюсь или закрываюсь ради того, чтобы избежать ответственности или важных изменений? Чему мне необходимо научиться?

Ниже записывайте новые вопросы для самоисследования, которые возникают у вас со временем.

____

____

____

____

____

____

____

____

Радикальная открытость. Раздаточный материал 1.4

Основные положения урока 1. Радикальная открытость

1. Мы склонны обращать внимание на то, что соответствует нашим представлениям, и игнорировать то, что им противоречит.
2. Незнание того, чего мы не знаем, мешает обучению новому.
3. Чтобы научиться чему-то новому, мы должны признать свою некомпетентность и изменить свое поведение!
4. В РО ДПТ считается, что для психологического здоровья необходимы три составляющие: 1) восприимчивость и открытость; 2) гибкость контроля; и 3) близость и взаимозависимость.
5. Свои плюсы и минусы есть и у открытости, и у закрытости.
6. Необходимо практиковать радикальную открытость только при излишней закрытости.
7. Радикальная открытость предполагает активный поиск того, чего мы избегаем, с целью обучения. Она требует смелости и смирения — она может как причинять боль, так и давать большую степень свободы, и необходима для участия в жизни общества. Радикальная открытость не означает одобрения, наивной веры или бездумного попустительства.
8. Для практики навыков "Гибкий разум, неСОМненно" и трех шагов на пути к жизни с радикальной открытостью необходимо: 1) признать наличие неприятных внутренних событий; 2) практиковать осознанность при помощи самоисследования, повернувшись к своему дискомфорту лицом; и 3) реагировать гибко и разнообразно в соответствии с контекстом.

Радикальная открытость. Рабочий лист 1.А

Мифы закостенелого разума

Инструкции. Отметьте каждый миф, который вы считаете истинным, полностью или отчасти.

- ☐ Открытость позволяет другим вами пользоваться. Только идиоты открыты всему.
- ☐ Если у вас нет мнения о том, как все должно быть, вам будет больно.
- ☐ Необходимо всегда планировать наперед.
- ☐ Есть правильный и неправильный способы делать что-то, потому что так устроен мир.
- ☐ Важнее всего в жизни правильно себя вести.
- ☐ Я испробовал все возможные варианты. Ничего нового не может быть.
- ☐ Даже если я попробую что-то новое, это не сработает.
- ☐ Старую собаку не научишь новым трюкам.
- ☐ Если я пробую что-то новое, и это работает, то значит, было глупо не попробовать этого ранее.
- ☐ Если я пробую что-то новое, то это равноценно признанию в собственных ошибках.
- ☐ Новое подходит только наивным дуракам.
- ☐ Если я буду что-то менять, то я предам свои ценности.
- ☐ Не имеет значения, что вы говорите или как все складывается. Моя уверенность подтверждает мою правоту.
- ☐ Я чувствую, что правильно делать то, что и всегда.
- ☐ Важно всегда делать все надлежащим образом.
- ☐ Правила нужны для того, чтобы им следовать, в особенности мои.

Ниже запишите любые другие мифы об эмоциях, которые есть у вас, но не представлены в этом списке.

____

____

____

____

____

Выберите один из приведенных выше мифов, в верности которого вы искренне убеждены, и на протяжении предстоящей недели занимайтесь самоисследованием в отношении этого мифа.

- **Помните, что практика самоисследования должна быть короткой по продолжительности** — в целом не дольше 5 мин. Цель самоисследования — *найти хороший вопрос*, который поможет вам подобраться к границе личных знаний (тому месту, куда вы не желаете идти) ради того, чтобы научиться чему-то новому. Через неделю выберите другой миф и повторите практику самоисследования с ним.
- **Помните о необходимости записывать** в дневнике самоисследования РО образы, мысли, эмоции и ощущения, которые возникают у вас в процессе практики самоисследования мифов.
- **Помните о необходимости также практиковать подозрительное отношение к быстро возникающим ответам** на вопросы самоисследования. Позвольте ответам самим возникать со временем.
- **Помните, что практика самоисследования не является автоматическим предположением о том, что миф ошибочный, плохой или дисфункциональный.** Используйте следующие вопросы для улучшения вашей практики.
  - ➢ Чему этот миф может меня научить?
  - ➢ Что может говорить этот миф обо мне и моей жизни?
  - ➢ Испытываю ли я напряжение во время выполнения этого упражнения?
  - ➢ Испытываю ли я напряжение прямо сейчас? Если да, то что это может означать? Чему я могу научиться в этой ситуации?
  - ➢ Насколько мне свойственна открытость возможности подумать иначе об этом мифе? Открыт ли я для возможного его изменения?
  - ➢ Что может означать в этом конкретном случае закрытость или частичная открытость?
  - ➢ Поможет ли убежденность в истинности этого мифа жить более полноценно?
  - ➢ Поможет ли мне изменение этого мифа жить более полноценно? Если да, то как?
  - ➢ Что может сообщить мне мое сопротивление изменению этого мифа?
  - ➢ Может ли это сопротивление меня чему-то научить?

- Что мне говорит обо мне же приверженность этому мифу?
- Что страшного может случиться, если я сразу же откажусь от этого мифа?
- Чему мне следует научиться?

Ниже запишите дополнительные вопросы для самоисследования или наблюдения, которые возникают у вас во время практики.

____

____

____

____

____

Радикальная открытость. Рабочий лист 1.Б

Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью

Гибкий разум, неСОМненно

С Признание **Стресса** или нежелательных эмоций.

О **Осознание** посредством самоисследования.

М **Многоплановость** гибкой реакции со смирением.

Инструкции. В момент, когда на следующей неделе вы будете испытывать напряжение, раздражение, досаду, неуверенность, отсутствие признания, критическое отношение, страх, осуждение, безразличие, бессилие, закрытость, сопротивление, озадаченность или антипатию, используйте приведенные здесь навыки для практики радикальной открытости.

- **Помните, что необходимо практиковать радикальную открытость только при закрытости** — к тому же незначительные эпизоды так же важны, как и большие события (например, если вам не нравится, что вас подрезают в пробке, это может иметь такое же значение для практики РО, как и ссора с супругом).

С Признание **Стресса** или нежелательных эмоций (например, раздражения, тревожности, напряжения в теле, бесчувственности).

Отметьте те вопросы, которые лучше всего описывают нежелательный для вас опыт.

- ☐ Когда вы находитесь в новой для вас ситуации или ситуации неопределенности?
- ☐ Когда вы испытываете ощущение, что вас не признают, неправильно понимают или критикуют?
- ☐ Когда ваши ожидания или представления о мире, окружающих и себе подвергаются сомнению?

Другие обстоятельства

___

___

___

Ниже опишите, что при этом происходило. Где вы находились, когда это произошло? С кем вы были в этот момент? Какие телесные ощущения испытывали?

____

____

____

О Используйте самоисследование для **Осознания** стресса вместо привычной попытки урегулировать эмоции, отвлечься, что-то изменить, отрицать или принять.

Отметьте те пункты, которые наилучшим образом описывают навыки, которые вы практиковали.

- ☐ В разгар происходящего повернуться лицом к моему дискомфорту и спросить себя *Чему мне следует научиться?* вместо того, чтобы привычно пытаться урегулировать эмоции, отвлечься, все исправить или попробовать принять.
- ☐ Взять на себя обязательство практиковать самоисследование на протяжении многих дней после случившегося.
- ☐ Помнить, что самоисследование означает поиск хорошего вопроса, который позволит ближе подобраться к личным границам незнания, а не хорошего ответа.
- ☐ Обнаружить свои границы благодаря размышлениям о том, о чем не хотелось думать, или о том, что не хочется в себе признавать.
- ☐ Радоваться обнаружению собственных границ, потому что это открывает новые возможности для роста.
- ☐ Описывать найденные границы в дневнике самоисследования и использовать эти записи для целенаправленной практики самоисследования.
- ☐ Подбирать вопросы, которые помогают определить собственные границы.
- ☐ Использовать вопросы для самоисследования из раздаточного материала 1.2, “Что такое радикальная открытость”, для углубления практики.
- ☐ Помнить о том, что те вопросы, которые не нравятся больше всего, — это лучшие вопросы для самоисследования.
- ☐ Выделять пять минут в день на протяжении нескольких дней на то, чтобы задавать себе вопросы для самоисследования и записывать каждый день все свои ассоциации в дневник самоисследования.

- ☐ Помнить о необходимости делать практику самоисследования короткой (5 мин. или менее), понимая что более длительная практика часто является скрытой попыткой доказать себе, что я усердно тружусь, наказать себя или решить проблемы для улучшения самочувствия.
- ☐ Практиковать подозрительность в отношении быстрых ответов или потребности оценить результаты практики самоисследования.
- ☐ Помнить о том, что руминация или погружение в раздумья — это не самоисследование, а попытка *решить проблему, урегулировать эмоции и/или избежать дискомфорта*.
- ☐ Блокировать самоосуждение и осуждение окружающих и всего мира во время практики самоисследования.
- ☐ Обращать внимание на тайные попытки избежать приближения к собственным границам или урегулировать эмоции во время практики самоисследования и использовать их для того, чтобы лучше себя понять, а не для самокритики.
- ☐ Блокировать попытки достичь совершенства в практике самоисследования.
- ☐ Использовать самоисследование для изучения собственного сопротивления при его возникновении, опираясь на вопросы из раздаточного материала 1.3, “Обучение при помощи самоисследования”.

Запишите ниже вопросы для самоисследования, которые показались вам наиболее полезными.

____

____

____

М **Многоплановость** гибкой реакции со смирением в соответствии с тем, что требуется в данный момент времени с учетом потребностей окружающих.

Отметьте пункты, относящиеся к навыкам, которые вы практиковали.

- ☐ Признать собственную ответственность за выбор гибкой реакции, а также то, что никто не может принудить меня к этому.
- ☐ Активизировать социальную систему безопасности для увеличения вероятности гибкой реакции (например, при помощи сдержанной улыбки со слегка поднятыми бровями и одновременным замедлением и углублением дыхания).

- ☐ Использовать тактики избегания для блокирования автоматической, привычной и быстрой реакции. **Отметьте навыки, которые вы применяли.**
  - ☐ Напоминать себе, что это вполне нормально — выделять время на размышления: не каждая проблема требует немедленного решения.
  - ☐ Выделять два-три дня на принятие решения или реакцию на эмоционально провокативное событие (например, электронное письмо, просьбу или телефонный звонок).
  - ☐ Сообщать другим людям о необходимости времени на размышление о произошедшем, включая собственный вклад в это, прежде чем принять решение о дальнейших действиях или обсуждать произошедшее, и использовать это время для практики самоисследования.
  - ☐ Напоминать себе, что промедление не означает уход от решения проблемы, снятие с себя ответственности или отказ выстраивать отношения. Это всего лишь небольшая пауза для практики самоисследования с дальнейшим возвращением к проблеме.
- ☐ Практиковать жизнь в соответствии с собственными ценностями, беря на себя ответственность за свою реакцию на происходящее. **Отметьте навыки, которые вы применяли.**
  - ☐ Блокировать привычную склонность к обвинению других или ожиданию, что мир изменится, когда все идет не так, как хочется.
  - ☐ Напоминать себе о том, что никто не может заставить меня испытывать какие бы то ни было чувства или эмоции.
  - ☐ Практиковать самораскрытие в отношении тайного желания надуться, отгородиться, уйти или помешать другому человеку вместо того, чтобы притворяться, что ничто меня не огорчает, что меня вынудили к этой реакции или что другие люди получили по заслугам.
  - ☐ Признать право других людей на сомнения (например, предполагать, что они исходят из лучших намерений и/или делают все возможное для эффективного совладания).
  - ☐ Сомневаться в ригидной убежденности в собственной правоте, напоминая себе, что мы видим мир не таким, какой он есть, а таким, какими мы есть.
  - ☐ Напоминать себе, что это надменно — предполагать, что мир и окружающие должны соответствовать моим ожиданиям или предположениям.
  - ☐ Напоминать себе, что я не знаю то, что я не знаю, ради большей восприимчивости того, что происходит в настоящем.

- ☐ Практиковать готовность признать собственные ошибки, не впадая в отчаяние и не отказываясь от активных действий.
- ☐ Практиковать преодоление собственного высокомерия (например, признавая присущую всем склонность ошибаться или вспоминая случаи, когда моя убежденность в чем-то была ошибочной).
- ☐ Практиковать отпускание желания контролировать других людей или доминировать.
- ☐ Практиковать радоваться разнообразию, распознавая самые разные способы жить, вести себя и думать.
- ☐ Практиковать радоваться проблемам, видя в них возможности обучения новому, а не помеху радостной жизни.
- ☐ Практиковать видеть более общую картину, вместо того чтобы концентрироваться на деталях, задавая себе следующие вопросы.
  - ☐ *Действительно ли имеет значение в отдаленной перспективе то, на что я обращаю внимание?*
  - ☐ *С какими недостатками я столкнусь, если буду держаться за свое детализированное видение мира?*
  - ☐ *Достижение каких ценных для меня целей может пострадать, если я буду по-прежнему придерживаться своих взглядов?*
- ☐ Исходить из желаемого уровня близости для управления своими реакциями, задавая себе следующие вопросы.
  - ☐ *Стоит ли мне и далее вести себя так, как это было до нежелательного опыта, или нужно его изменить?*
  - ☐ *Стоит ли мне подавлять или, наоборот, стимулировать побуждения к действиям?*
  - ☐ *Стоит ли выражать свои переживания или лучше сдержаться?*
  - ☐ *Необходимо ли мне сразу же признаваться в убеждениях, ожиданиях и мыслях или нужно их вначале откорректировать?*

☐ Практиковать гибкость в отношении гибкости; иногда в конкретный момент времени требуется именно закрытость, и/или в изменениях нет необходимости.

Ниже опишите, какими еще способами вы практиковали гибкость реакции.

___

___

___

Радикальная открытость. Рабочий лист 1.В

За и против открытости и закрытости для нового опыта

Составьте список за и против открытости для нового опыта, способности признать отсутствие готовых ответов или того, что вас могут воспринять как новичка. Также составьте список за и против закрытости для нового опыта или приверженности давно принятому решению.

	Открытость новому опыту	Закрытость новому опыту
За		
Против		

Урок 2

Понимание эмоций

Основные положения урока 2

1. Наша нейросенсорная система постоянно сканирует окружающий мир и нас самих на наличие стимулов, связанных с нашим благополучием.
2. Наш мозг запрограммирован на распознавание и обработку обширных классов сигналов или стимулов, связанных с эмоциями и чувствами.
3. Сигналы безопасности — это стимулы, которые связаны с ощущениями защищенности, безопасности, любви, удовлетворения, заботы и сопричастности к группе или сообществу.
4. Сигналы новизны — это противоречивые или неожиданные стимулы, которые запускают автоматический процесс оценки ситуации для определения ее значения в отношении личного благополучия.
5. Сигналы вознаграждения — это сигналы, которые оцениваются как потенциально обнадеживающие и приносящие удовольствие.
6. Сигналы угрозы — это потенциально опасные сигналы или сигналы, которые могут причинить вред.
7. Ошеломляющие сигналы — это сигналы, которые запускают реакцию реагирования в экстремальных ситуациях.
8. Эмоции присущи нам всегда, мы всегда находимся в одном из пяти эмоциональных состояний.
9. В целом, если запущена одна из эмоциональных систем, остальные четыре бездействуют или подавлены.
10. Когда эмоциональная реакция обычно неэффективна, мы переходим к другой нейрорегуляторной реакции.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 2.1, “Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ”
- (Дополнительно) Раздаточный материал 2.2, “Основные положения урока 2: понимание эмоций”

- Рабочий лист 2.А, "Определение различных нейронных субстратов"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Рекомендуется) Практика осознанности

Деятельность без планирования

Выберите одно из упражнений из раздела "Деятельность без планирования" из примеров упражнений для медитации осознанности в уроке 12. Например, практику "Я НЕ дуюсь!" (также известную под названием "Давайте закатим истерику") или "Юху, я — марионетка!" Не забывайте, что "практика без планирования" не должна начинаться с вводных инструкций или предупреждения о предстоящей практике и должна быть достаточно короткой (от 30 с до 5 мин.).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренер может ссылаться на проведенную практику осознанности при раскрытии раздаточного материала 2.1, "Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ", чтобы помочь участникам начать с этой модели для обозначения их эмоциональных ощущений. Например, попросите участников проверить, смогут ли они выявить сигналы, которые могли запустить их систему оценки нового опыта во время практики осознанности в начале занятия, а также определить, какое именно поведение позволяет понять, что активирована именно эта система. Этот процесс можно повторять при изучении каждого модуля этого урока, например при изучении сигналов ожидания вознаграждения можно спросить у участников, заметил ли кто-то из них за собой активацию системы вознаграждения во время практики, и использовать их опыт для аргументирования положений урока. Тренер должен также быть готов поделиться тем, какую систему активировала у него практика осознанности, и использовать свой личный опыт в качестве учебного примера.

(Обязательно) Положение урока

Пять типов эмоционально релевантных сигналов

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 2.1, "Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ".

- ***Наша нейросенсорная система постоянно сканирует окружающий мир и нас самих на наличие сигналов и стимулов, которые имеют отношение к нашему благополучию.*** Сигналы могут возникать внутри тела (например, мысль или образ) и вне тела (например, громкий звук) или быть составляющей контекста (например, определенное время дня вызывает желание выкурить сигарету).

- ***Этот процесс сканирования, который в нашей модели носит название "нейроцепция", определяет наши эмоции, которые постоянно изменяются в соответствии с тем, что происходит внутри и вокруг нас.***

★ Забавные факты. Для возникновения нейроцепции достаточно миллисекунд!

Нейроцепция может возникнуть всего за несколько миллисекунд вне нашего сознания, а мы даже не будем знать, что она происходит. Наш мозг постоянно сканирует сигналы окружающей среды. Наше естественное состояние — это ощущение безопасности, спокойной готовности и открытости для новых стимулов, при этом происходит постоянная обработка вновь поступающих сигналов на уровне подсознания. Когда мозг обнаруживает что-то новое или отличное от ожиданий вовне или внутри, за этим обычно сразу же следует подсознательный процесс оценки, основная функция которого — определение валентности и значимости этих стимулов, а если более конкретно — их классификация в соответствии с безопасностью, новизной и способностью быть вознаграждением, угрозой или подавляющим фактором или комбинация разных функций, например стимул может нести в себе как вознаграждение, так и угрозу (представьте себе улей, полный меда и роящихся пчел).

- ***Наш мозг запрограммирован распознавать пять обширных классов сигналов или стимулов, связанных с эмоциями.***

1. ***Сигналы безопасности*** **— это стимулы, которые связаны с ощущениями защищенности, безопасности, любви, удовлетворения, заботы и сопричастности к группе или сообществу.**
   - **Наше естественное состояние — это ощущение безопасности, спокойной готовности, открытости** с постоянной обработкой поступающих сигналов на уровне подсознания.
     - ***Сигналы безопасности — это стимулы, которые запускают этот эмоциональный настрой: спокойное дружелюбное состояние, связанное с работой той части нервной системы, которая известна под названием "вентральный вагальный комплекс"*** и является частью парасимпатической нервной системы [*Porges*, 2011].
     - ***Спокойно-дружелюбная система безопасности или вентральный вагальный комплекс парасимпатической нервной системы контролирует невербальную коммуникацию,*** т.е. лицевые мышцы (позволяя без усилий формировать разные эмоциональные выражения лица), мышцы гортани (давая возможность говорить

мелодичным голосом), мышцы среднего уха (позволяя натягивать барабанную перепонку так, чтобы лучше различать речь) и мышцы шеи (позволяя направлять взгляд и слух).

- ***Активация системы социальной безопасности характеризуется ощущением удовлетворения, благополучия, восприимчивости, любопытства и желания общаться.***
- ***Когда запущена система социальной безопасности, тело расслаблено, сердце бьется медленнее, дыхание становится неспешным и глубоким, а выражение чувств — более свободным (например, при помощи выражения лица).*** Появляется готовность общаться, и восприимчивость усиливается. Становится легче поддерживать зрительный контакт, улучшается способность слышать то, что говорят другие, и появляется желание касаться друг друга. А еще появляется возможность взять высокие ноты в песне! (Вспомните, какие мышцы иннервирует эта нервная система.) Проявляются любопытство и готовность исследовать все вокруг, т.е. потенциал обучения в этом состоянии максимальный.

- **Примеры сигналов безопасности:** стакан теплого молока, прогулка в парке, детский смех, объятия, звук собственного голоса, дружелюбная улыбка, ухаживание за любимым питомцем, посиделки у камина, приятные воспоминания, образ любящего родителя, мысли о хорошем друге, вкусная трапеза в приятной компании и т.д.
  - ✓ **Спросите:** *Какие сигналы вызывают у вас ощущение безопасности? Как часто, по вашему мнению, вы испытываете ощущение социальной безопасности?*

2. ***Сигналы новизны*** **— это противоречивые или неожиданные стимулы, запускающие автоматический процесс оценки для определения их значения для личного благополучия.**
   - ***Когда случается что-то неожиданное, спокойное дружелюбное состояние ненадолго отступает.*** Еще нет возбуждения, но и спокойствие уже пропало.
   - ***Человек замирает, дыхание задерживается, сердцебиение учащается, а давление повышается, и все внимание направлено на новый сигнал.*** Мы замерли, но готовы к движению [*Bracha*, 2004; *Schauer* & *Elbert*, 2010].
   - ***Процесс оценки происходит автоматически: он может быть настолько быстрым (всего несколько миллисекунд), что мы даже не осознаем его.***

"История двух друзей". Прочитайте вслух следующий текст. Представьте, как вы с другом идете вниз по своей улице, только что выпив вместе чаю. Вы оба обратили внимание на необычную тишину — кажется, что все машины исчезли. Вы замечаете, что, похоже, впереди в дальнем конце улицы собралась большая толпа. Вы оба останавливаетесь и внимательно смотрите, затаив дыхание, пытаясь понять, что там происходит. Что-то странное: люди стоят посреди улицы. Похоже, что кто-то смеется, будто там весело; тогда как другие качают головой, как бы выражая свое неодобрение. Вы продолжаете смотреть — ваш мозг пытается понять значение этого неожиданного события. Случилось что-то хорошее или плохое? Будет ли полезно подойти ближе или лучше держаться подальше?

- **Эта история иллюстрирует, как быстро наш мозг пытается определить, что происходит и значение происходящего для нашего благополучия, когда случается что-то неожиданное, новое или противоречивое.**

- **Примеры сигналов новизны:** лающий попугай, громкий звук в церкви, преподаватель, который дает пощечину студенту, выигрышный лотерейный билет, приземление космического корабля у нас во дворе, неправильно расставленные на полке книги, критика со стороны друга.
  - ✓ **Спросите:** *Какие примеры недавних сигналов новизны вы можете привести из своей жизни? Как вы их оценили (безопасные, потенциально вознаграждающие или потенциально опасносные)?*

3. ***Сигналы вознаграждения*** **— это сигналы, которые воспринимаются как потенциально обнадеживающие и приносящие удовольствие.**
   - ***Когда сигналы новизны расцениваются как потенциальное вознаграждение, активируется симпатическая нервная система (СНС).*** (См. раздаточный материал 2.1, "Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ".)
   - ***Возникает ощущение предвкушения — вскоре должно произойти что-то хорошее.***
   - ***Возникают приятное волнение и ощущение ликования — сердцебиение и дыхание учащаются.***
   - ***Возникает побуждение приблизиться к потенциальному источнику вознаграждения.***

Продолжите читать вслух "Историю двух друзей". Давайте вернемся к нашей истории о двух друзьях. Как вы помните, речь шла о том, что вы с другом неожиданно столкнулись с толпой на вашей улице. Эта ситуация запустила вашу систему оценки сигналов новизны, которая сразу же деактивировала систему социальной безопасности. Вы оба остановились и стали внимательно смотреть на толпу, пытаясь понять значение происходящего. Давайте теперь представим, что ваш друг радуется происходящему! Он хочет подойти ближе. Он широко улыбается, поворачивается к вам и в восхищении призывает: "Ого, да это же парад! Пойдем, посмотрим!" Он начинает тянуть вас за рукав и призывать подойти ближе.

- ***Ваш воображаемый друг в этой истории оценил сигнал новизны (неожиданную толпу людей) как сигнал потенциального вознаграждения.***
  - ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, какой была бы ваша реакция в реальной жизни? Была бы ваша оценка этого события такой же, как и у вашего воображаемого друга? Что ваш ответ может сказать вам о вас самих?*

- ***Речь становится более выразительной, а желание общаться усиливается.***
  - ✓ **Спросите:** *Какие сигналы вызывают у вас приятные ощущения или предвкушение предстоящего вознаграждения? Как часто вы испытываете приятное волнение или ликование?*
- ***Но у этого состояния есть и недостатки.***
  - ***Чем сильнее активируется система вознаграждения, тем менее активна система социальной безопасности.*** В этом состоянии может быть сложно отдохнуть или расслабиться. Например, при сильном возбуждении в состоянии ожидания вознаграждения человек не может заснуть, что приводит к моральному и физическому истощению, если это состояние не проходит.
  - ***Появляется риск чрезмерной ориентации на цели и игнорирование стимулов, не связанных с вознаграждением.*** Например, мы можем не понимать, что все наши разговоры вертятся вокруг описания собственных достижений и желаемых целей, а если кто-то пытается заговорить на темы, не связанные с нашим ожиданием вознаграждения, то нам может стать скучно и желание общаться пропадет.

- ***Притупляется способность воспринимать слабые (а иногда и не очень слабые) социальные сигналы.*** Например, можно не заметить, что другому человеку больно или что он испытывает злость или грусть, или что ему скучно, и он хотел бы сменить тему разговора.
- ***Может появиться излишняя экспрессивность.*** Например, мы можем выражать эмоции и чувства, не соответствующие контексту (такие, как хихиканье во время похорон), стать слишком сфокусированными на себе или чрезмерно доминировать в общении (к примеру, признаться в исключительном знании азиатской кухни хозяину китайского ресторана или заказать еду всем за столом, не интересуясь их мнением на этот счет), и/или не замечать, что говорим громче и быстрее остальных.

★ Забавные факты. Не всякая агрессия связана со злостью

В большинстве книг при описании эмоциональной реакции на опасность используется термин "бороться или бежать", однако для большей точности порядок слов следовало бы изменить (т.е. "бежать или бороться"). Первая реакция испуганного животного — убежать, и только после того, как оно оказывается в ловушке, возникает защитная форма поведения — "бороться". И хотя эта реакция относится к разным формам агрессии, с которыми мы могли сталкиваться или о которых могли читать (или даже проявлять лично), она не объясняет, почему агрессивное поведение может приносить удовольствие, т.е. когда агрессия возникает без необходимости защищаться. Агрессивное нападение без необходимости защищаться также характеризуется активацией СНС, но в этом случае она активируется в отношении состояния вознаграждения (а не состояния защиты). Активацию системы вознаграждения и состояния преследования можно часто наблюдать у хищников (представьте, например, поведение лисы в курятнике). Так, энергия агрессии чемпиона по боксу, жажда крови солдата во время битвы, удовольствие от мести и удовольствие от победы — все это не относится к агрессии, которая проявляется в связи с защитной реакцией. Хотя злость может побудить к нападению, в целом это неприятное ощущение, потому что в страхе нет ничего веселого, тогда как побеждать, контролировать и чувствовать власть приятно.

✓ **Спросите:** *Какие еще примеры поведения агрессивного преследования вы можете привести? Как в них проявляется желание доминировать? Насколько сильно вам нравится доминировать, побеждать или контролировать ситуацию и других людей? Что это может сказать вам о вас самих?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Для клиентов с ГК может быть очень важно научиться проводить различие между злостью и агрессией. Для таких клиентов типичным является отрицание ощущения злости, хотя большинство признаются в желании побеждать, достигать целей и доминировать.

4. ***Сигналы угрозы*** **воспринимаются как потенциально опасные или такие, которые могут причинить вред.**

Продолжите читать вслух "Историю двух друзей". Давайте вновь вернемся к истории о двух друзьях. Наш последний эпизод окончился тем, что у вашего друга активировались система ожидания вознаграждения СНС и система предвкушения вознаграждения, что привело к тому, что он в восхищении звал вас присоединиться к нему и пойти вместе на предполагаемый парад. Но ваш мозг оценивает скопление людей не как потенциальное вознаграждение, а скорее как потенциальную угрозу. Пока ваш друг восхищенно улыбается и зовет вас присоединиться к нему, ваше тело становится напряженным, сердцебиение учащается, а выражение лица становится безучастным. Легкости как не бывало. Вы хватаете друга за руку и серьезно говорите: "Нет, это не парад, это бунт. Нам нужно убираться отсюда! БЕЖИМ!" Вы тянете друга к себе и начинаете бежать в противоположном направлении. От бега вы сильно потеете, дыхание учащается, и вы не отваживаетесь взглянуть назад.

- ***В последней части нашей истории в отличие от вашего друга вы расцениваете толпу как потенциальную угрозу.***
- ***В "Истории двух друзей" показано, что одну и ту же ситуацию люди могут интерпретировать совершенно по-разному!*** И обе эти интерпретации кажутся их реципиентам абсолютно правильными, что может приводить к спорам.
  - ✓ **Спросите:** *Как часто ваши интерпретации отличаются от мнения окружающих? Как вы считаете, насколько часто ваше непонимание других людей вызвано разной интерпретацией событий? Что это может вам сказать?*

- ***Когда мы чувствуем угрозу, нам кажется, что может случиться что-то плохое и/или достижение желаемых целей может быть заблокированным.***

- ***Активируется симпатическая нервная система, которая провоцирует состояние тревоги и раздражения или побуждение бежать или нападать.***
- ***Мы испытываем напряжение в теле, дыхание становится учащенным и поверхностным, сердцебиение учащается, а организм готовится бежать или атаковать.***
- ***Страдает способность к эмпатии, которая активируется состоянием социальной безопасности (ПНС-ВВК), и передача социальных сигналов нарушается***. Например, мы можем выдавить из себя только неискреннюю улыбку, выражение лица становится напряженным, тон голоса — монотонным, а жесты — сдержанными и невыразительными, и мы, скорее всего, будем отводить взгляд или смотреть враждебно и ошибочно интерпретировать слова окружающих.
  - ✓ **Спросите:** *Какие сигналы вызывают у вас ощущение приближающейся угрозы? Как часто, по вашему мнению, вы находитесь в состоянии тревожного возбуждения?*

5. ***Подавляющие сигналы* запускают реакцию реагирования в экстремальных ситуациях.**
   - ***Представьте, что за вами гонится голодный медведь: вы пытаетесь убежать, но он слишком быстр, вы пытаетесь его побороть, но он слишком силен.***
   - ***Когда выражение эмоций неэффективно или эмоции вас подавляют (например, все идет к тому, что вы станете ужином для медведя), организм реагирует отключением реакции "бороться/бежать/замереть"*** для того, чтобы сохранить энергию и увеличить шансы на выживание.
   - ***Сердцебиение, дыхание и движения замедляются — мы практически обездвижены. Система социальной безопасности отключается — выражение лица становится абсолютно безучастным.***
   - ***Это как превратиться в одного из тех зомби из фильмов ужасов.***
   - ***Активируется наш дорсальный вагальный комплекс парасимпатической нервной системы (ДВК-ПНС).*** Интересно, что эта часть нервной системы эволюционно старше других систем, отвечающих за эмоции, например у лягушек также есть реакция подавления ДВК-ПНС.
   - ***Как и зомби, мы выглядим оцепеневшими, а наши эмоциональные реакции подавляются.*** Страх, злость и другие сильные эмоции исчезают.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Это может оказаться удачным моментом для небольшой практики "деятельности без планирования". После слов *Это как превратиться в одного из зомби из фильмов ужасов* приподнимите брови, приветливо улыбнитесь и без какой-либо преамбулы скажите: *Хорошо, а теперь все встаньте! Вытяните руки перед собой параллельно земле. Теперь позвольте рукам свободно свисать. Чудесно! А теперь давайте все попробуем побыть немного зомби!* Начните громко завывать и бродить по комнате с вытянутыми перед собой руками, призывая участников тренинга последовать вашему примеру. Примерно через 30 с попросите всех сесть, широко улыбнитесь и скажите: *Вау, это было весело!* или *Вау, мне, определенно, было нужно это!* Предложите поаплодировать друг другу и сразу же переходите к следующему положению урока без комментариев или обсуждения (см. раздел "Руководство для тренера по практике «деятельность без планирования»" в уроке 12).

- ***Чувствительность к боли снижается.*** Мы можем даже потерять сознание.
  - ✓ **Спросите:** *Какие сигналы вас подавляют? Как вы считаете, насколько часто вы оказываетесь в этом состоянии? Насколько часто вы чувствуете себя подавленным? Что вызывает это состояние?*

(Обязательно) Положение урока

Собираем все вместе

- ***Эмоции присущи нам всегда, и мы всегда находимся в одном из пяти эмоциональных состояний.*** Мы постоянно что-то чувствуем, даже если это слабые и быстро проходящие эмоции, которые почти не заметны.
- ***В широком смысле, если запущена одна из эмоциональных систем, остальные четыре бездействуют или подавлены.*** Например, человек не может быть очень злым и одновременно чувствовать связь с окружающими. Стоит отметить, что иногда два (или более) нейтральных состояния могут активироваться вместе (например, во время первого свидания после знакомства через Интернет).
- ***Когда эмоциональная реакция обычно неэффективна, мы переходим к другой нейрорегуляторной реакции.***

(Обязательно) История и обсуждение

"Так близко и в то же время так далеко"

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Приведенная ниже история разбита на главы. Тренеру следует прочитать вслух каждую короткую главу и задать относящиеся к ней вопросы, перед тем как переходить к следующей главе. Предложите участникам пользоваться раздаточным материалом 2.1, "Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ", если им нужна помощь с ответами.

Глава 1. Настройка

Представьте девочку-подростка, которую зовут Салли. Ее кумир — Джонни Депп — знаменитая кинозвезда. Сейчас она в аэропорту, путешествует с любящими ее бабушкой и дедушкой, которые решили побаловать внучку путешествием на место съемок на Карибских островах. (Угадаете, какого фильма?) До отправки самолета еще больше двух часов, поэтому у них полно времени. Дедушка заказал всем по чашке их любимого чая, и они решили насладиться им во время ожидания в зоне посадки. Салли допила чай и положила голову на плечо бабушке, которая нежно гладит ее волосы. Ее глаза начали слипаться, и ей вспомнилось, как бабушка раньше любила читать ей сказки на ночь. Мягко улыбаясь, она медленно и глубоко вдохнула.

- ✓ **Спросите:** *Какое эмоциональное состояние (какая часть мозга), скорее всего, сейчас активировано у Салли? Какие явные признаки указывают на это? Какие еще проявления, действия или выражения подкрепляют ваш выбор?*

  Ответ. ***Активирована система социальной защиты ВВК-ПНС.*** **Явные признаки включают** отправление самолета по расписанию; путешествие вместе с теми членами ее семьи, которые проявляют искреннюю заботу о ней; чашка любимого чая; бабушка, нежно гладящая ее по волосам; и приятные воспоминания детства.

  Подтверждающие действия, склонности и выражения включают желание положить голову на плечо бабушки; слипающиеся глаза; мягкая улыбка; глубокое дыхание в качестве реакции на воспоминание.

Глава 2. Несоответствие

Во время отдыха Салли начала замечать, что изменился уровень шума — внезапно стало необычно тихо.

✓ **Спросите:** *Какое эмоциональное состояние (какая часть мозга), скорее всего, отступила у Салли, хотя бы отчасти, на задний план?*

Ответ. *Состояние социальной безопасности ВВК-ПНС частично было подавлено* из-за неожиданного изменения уровня шума в окружающей среде — ее сенсорная система выявила новый стимул.

Глава 3. "Что это?"

Салли уже не чувствует себя такой сонной, она приподнялась, смотрит по сторонам и внимательно прислушивается. Сидевшие рядом люди теперь стоят и, кажется, внимательно смотрят на что-то. Она повернулась, чтобы посмотреть, что там происходит, и увидела большую толпу примерно напротив выхода на посадку.

✓ **Спросите:** *Какое эмоциональное состояние (какая часть мозга) теперь полностью активировалась? Какие сигналы вызвали ее активацию? Какие намерения, действия и/или другие выражения подтверждают активацию этой системы?*

Ответ. Ее система определения новизны теперь полностью активирована, а состояние социальной безопасности отступило на задний план. **Явные признаки включают** изучение поведения ближайшего окружения; неожиданное появление толпы людей, смотрящих в одном направлении.

Подтверждающие действия, склонности и выражения включают ощущение тревожности, изменение положения тела с расслабленного (голова на плече у бабушки) на встревоженное (подняла голову). Едва ли осознавая это, Салли активно пытается понять важность новых стимулов, т.е. в какой степени они могут повлиять не ее личное благополучие: это событие не представляет особого значения (т.е. оно не

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренер при помощи предыдущего раздела может подчеркнуть, как поведение окружающих влияет на поведение Салли — она смотрит туда же, куда и стоящие рядом с ней люди. Исследования показывают, что нам свойственна потребность смотреть в одном направлении с человеком, который целенаправленно смотрит не туда, куда был направлен наш взгляд. Это дает огромное преимущество для выживания нашего вида, потому что теперь выживание зависит не только от нашего личного восприятия. В этой ситуации Салли, сама того не осознавая, смотрит в том же направлении, что и люди рядом с ней, пытаясь понять, что происходит вокруг. И это объясняет, почему нас так беспокоит восприятие окружающих, ведь на подсознательном уровне мы знаем, что их восприятие может повлиять на наше личное благополучие.

влияет на безопасность, и она может продолжить спокойно отдыхать); или это важное событие (несет в себе потенциальное вознаграждение/угрозу и может потребовать активных действий с ее стороны)?

Глава 4. Безумный рывок

Внезапно толпа взорвалась аплодисментами. Кто-то кричит в экстазе. Улыбаясь, Салли повернулась к бабушке и сказала: "Пойдем посмотрим, что там происходит!" Аплодисменты не прекращаются, ее сердце начинает учащенно биться, она дышит чаще и чувствует прилив энергии. Приблизившись, она увидела, кому все аплодируют. Это Джонни! Джонни Депп! Собственной персоной — прямо здесь! Она вскрикивает от удовольствия и бежит к нему с криками: "Джонни, Джонни, Джонни — я люблю тебя! И совершенно не замечает недовольных взглядов людей, которых расталкивает и которым наступает на ноги, пробираясь сквозь толпу. Она видит только своего кумира Джонни! Бабушка и дедушка бегут за ней вдогонку, но безуспешно.

✓ **Спросите:** *Какой нервный субстрат (какая часть мозга) сейчас полностью активирован? Какие сигналы активировали ее? И какие намерения, действия и/или другие выражения подтверждают активацию этой системы?*

Ответ. ***Ее симпатическая нервная система полностью активирована со значительной интенсивностью***, а система социальной безопасности (ПНС-ВВР) полностью подавлена. **Явные признаки включают** звуки аплодисментов и, конечно же, возможность увидеть своего кумира — Джонни Деппа!

Подтверждающие действия, склонности и выражения включают воодушевление; учащенное сердцебиение и дыхание; пылающие щеки; приближение к вознаграждению и чрезмерную концентрацию на цели; отсутствие эмпатии, например она игнорирует злобные взгляды и, кажется, не понимает, что расталкивает людей и топчется по их ногам в полностью охватившем ее стремлении приблизиться к кумиру.

Глава 5. Катастрофа

Салли, определенно, хочет добраться до своего Джонни! Она успешно берет препятствие из трех пожилых людей и перепрыгивает через двух фоторепортеров. Она уже подобралась на расстояние полутора метров к своему любимому кумиру, только чтобы врезаться в трех мускулистых телохранителей, которые перекрыли ей путь вперед. Она не может сдвинуть их с места — они

нерушимы. Но ее Джонни — вот он, прямо здесь, на расстоянии вытянутой руки! Он повернулся и смотрит прямо на нее! А потом он делает что-то невообразимое — он смотрит ей в глаза и улыбается! Она чувствует легкое головокружение, у нее начинают дрожать коленки. Она как будто оказалась в туннеле и не слышит голосов толпы. Кажется, что Джонни пытается ей что-то сказать... может, он пытается сказать "Я тебя люблю"? Внезапно она чувствует онемение и затем — теряет сознание!

✓ **Спросите:** *Какой нервный субстрат был активирован? Какие сигналы помогли определить это? Почему она упала в обморок?*

Ответ. *Был активирован дорсальный вагальный комплекс парасимпатической нервной системы,* отвечающий за реакцию "замереть". Явным сигналом было ошеломляющее вознаграждение. И хотя ошеломляющее вознаграждение доводится испытывать редко, когда это случается, мозг реагирует точно так же, как и на ошеломляющую угрозу. В случае Салли реакция подавления ДВК была вызвана после того, как требующее значительных затрат энергии СНС поведение возбужденного приближения было блокировано тремя телохранителями. К тому же ценность стимула вознаграждения не исчезла, а вместо этого стала еще более интенсивной (например, когда Джонни Депп ей улыбнулся).

Почему она упала в обморок? Получение столь сильного вознаграждения (предположительно — объятий и поцелуя) было не только невозможным, но и требовало затрат ценной энергии. В результате запустилась ее эволюционно более старшая система отключения (ДВК-ПНС), которая привела к потере сознания. Подобный реальный пример можно увидеть в фильме 1960-х годов, в котором показано, как подростки теряют сознание во время пресс-конференции с Битлз.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Вместо того чтобы вызвать реакцию предстоящего вознаграждение, у дедушки и бабушки Салли это событие вызвало реакцию угрозы и избегания. Тренер может использовать этот пример для иллюстрации того, как одни и те же или похожие стимулы могут вызывать совершенно разную реакцию у разных людей в результате разного жизненного опыта и врожденного темперамента. Но несмотря на свою реакцию приближающейся угрозы, дедушка и бабушка смогли воспользоваться самоконтролем для подавления автоматического побуждения бежать, чтобы убедиться, что с их внучкой все в порядке (например, они смогли убедить полицейского не арестовывать ее и успели ее подхватить, когда она упала без чувств).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Эта история также иллюстрирует обычную работу нейрорегуляторной системы: от безопасности к новизне, к вознаграждению/угрозе или назад к безопасности и, наконец, к отключению, если интенсивность вознаграждения/угрозы растет и/или не исчезает и эволюционная реакция "бежать, бороться или замереть" неэффективна или заблокирована. Примеры реакции отключения можно наблюдать в отстраненности или оцепенении среди жертв похищения или пыток, в пустом взгляде того, кто испытывает сильный голод или жажду, боится летать и теряет сознание при входе в салон самолета.

Урок 2. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 2.А, "Определение различных нервных субстрактов".** Спросите, есть ли у группы вопросы о том, как пользоваться рабочим листом.
2. (Дополнительно) **Поощряйте участников, если они заметили у себя нежелательные эмоции, практиковать самоисследование, используя в качестве примера вопросы из раздаточного материала 1.3, "Обучение посредством самоисследования", для увеличения эффективности работы над собой.**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 2.1

Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ

Нейроцепция[1] провоцирующих сигналов[2]					
	Сигналы безопасности	**Сигналы новизны**	**Сигналы вознаграждения**	**Сигналы угрозы**	**Сигналы подавления**
Основная субстанция реакции нервной системы	Активируется ВВК[3]-ПНС[4]	ВВК-ПНС отступает на задний план без активации СНС[5]	Активируется СНС-В[6] (возбуждение)	Активируется СНС-З[7] (защита)	Активируется ДВК-ПНС[8]
Вегетативная нервная система, которая работает в данный момент времени	Система социальной безопасности (*адаптивные функции*: лучшая коммуникация между отдельными представителями вида, способствование образованию социальных связей)	Система ориентирования и первичной оценки (*адаптивные функции*: средство быстрого определения и соответствующей реакции на вознаграждения и угрозы)	Система радостного приближения (*адаптивные функции*: целеориентированное поведение для максимального достижения целей)	Система защитного избегания (*адаптивные функции*: защитная реакция "бороться или бежать", которая лучше всего позволяет избежать причинения вреда)	Система экстренного отключения (*адаптивные функции*: сохранение жизненно важной энергии, необходимой для выживания, когда реакция СНС "бороться/бежать/замереть" оказывается неэффективной)
Основное побуждение к действию	Общаться	Стоять на месте	Подойти ближе или преследовать	Убегать или нападать	Сдаться
Реакция вегетативной нервной системы	Расслабленность Дыхание медленное и глубокое Темп сердцебиения — замедленный	Реакция замирания Дыхание задерживается Ориентация в направлении сигнала	Прилив воодушевления и жизнерадостности Учащенное дыхание Учащенное сердцебиение	Напряжение и возбуждение Частое поверхностное дыхание Усиленное потоотделение	Неподвижность тела Замедление дыхания и сердцебиения Повышение болевого порога

Окончание таблицы

Нейроцепция[1] провоцирующих сигналов[2]					
	Сигналы безопасности	**Сигналы новизны**	**Сигналы вознаграждения**	**Сигналы угрозы**	**Сигналы подавления**
Слова, обозначающие эмоции, связанные с этим интероцептивным[9] ощущением	Расслабленность, общительность, сопричастность, открытость, игривость	Бдительность без возбуждения, любопытство, сосредоточенность, оценка	Возбуждение, ликование, влюбленность, ориентация на цели	Тревога или раздражение, защитно-оборонительная реакция	Онемение, отсутствие реакции, состояние транса, инертность, апатия, нечувствительность к боли
Влияние на социальные сигналы	Социальные сигналы усиливаются	Способность к социальным сигналам моментально подавляется	Способность к эмпатии подавляется, индивидуальные проявления очень экспрессивные	Способность как к эмпатии, так и к просоциальным сигналам подавляется	Реакция СНС "бороться/бежать/замереть" отступает на задний план, социальные сигналы не имеют значения
Действия или другие способы самовыражения (явное поведение или социальные сигналы)	Поддержание зрительного контакта и живого выражения лица без усилий Способность слушать окружающих и желание к ним прикасаться Доступность, общительность, восприимчивость, открытость новому	Реакция ориентации ("Что это?") Остановка, изучение окружающей среды, прислушивание	Возбужденное приближение Целеориентированное поведение Экспансивная жестикуляция Нечувствительность к выражению лица других людей и неявным социальным сигналам	Напряженное выражение лица, скованные жесты Монотонный голос Взгляд в сторону или враждебный Реакция "бороться или бежать"	Безучастное выражение лица Монотонный голос Медленная речь Отстраненность, обморочное состояние, потеря сознания

[1] Термин *нейроцепция* относится к способу поступления к индивиду информации о стимулах и к процессу их оценки. Обычно поступающая информация проходит быструю оценку в подсознании на уровне сенсорного восприятия. Вторичная система оценки функционирует медленнее, переоценка первичных оценок происходит сверху вниз, при этом задействуются эволюционно более молодые уровни центральной нервной системы, включая когнитивные и эмоциональные процессы.

[2] Сигнал — это стимул, вызывающий эмоции внутри нас (приятные воспоминания, к примеру), в нашем окружении (внезапный громкий звук) или в определенном контексте (время дня).

[3] ВВК — вентральный вагальный комплекс ("новый" вагус) парасимпатической нервной системы; система социальной безопасности.

[4] ПНС — парасимпатическая нервная система.

[5] СНС — симпатическая нервная система.

[6] СНС-В — система воодушевленного приближения.

[7] СНС-З — система защитного избегания.

[8] ДВК-ПНС — дорсальный вагальный комплекс ("старый" вагус) парасимпатической нервной системы; система отключения организма.

[9] Термин "интроцептивный" используется для описания эмоциональных событий или ощущений, возникающих внутри тела.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 2.2

Основные положения урока 2. Понимание эмоций

1. Наша нейросенсорная система постоянно сканирует окружающий мир и нас самих на наличие стимулов, связанных с нашим благополучием.
2. Наш мозг запрограммирован распознавать и обрабатывать обширные классы сигналов или стимулов, связанных с эмоциями и чувствами.
3. Сигналы безопасности — это стимулы, которые связаны с ощущениями защищенности, безопасности, любви, удовлетворения, заботы и сопричастности к группе или сообществу.
4. Сигналы новизны — это противоречивые или неожиданные стимулы, которые запускают автоматический процесс оценки ситуации для определения ее значения в отношении личного благополучия.
5. Сигналы вознаграждения — это сигналы, которые оцениваются как потенциально обнадеживающие и приносящие удовольствие.
6. Сигналы угрозы — это потенциально опасные сигналы или сигналы, которые могут причинить вред.
7. Ошеломляющие сигналы — это сигналы, которые запускают реакцию реагирования в экстремальных ситуациях.
8. Эмоции присущи нам всегда, мы всегда находимся в одном из пяти эмоциональных состояний.
9. В целом, если запущена одна из эмоциональных систем, остальные четыре бездействуют или подавлены.
10. Когда эмоциональная реакция обычно неэффективна, мы переходим к другой нейрорегуляторной реакции.

Радикальная открытость. Рабочий лист 2.А

Определение различных нейронных субстратов

Инструкции. Всю следующую неделю внимательно следите за ощущениями и событиями, которые вызывают изменения телесных ощущений и настроения (например, вам внезапно стало очень жарко, неожиданно вы взвинтились, без причин почувствовали навалившуюся на вас усталость, испытали внезапную головную боль или ни с того, ни с сего начали потеть). Используйте приведенные ниже навыки для определения того, какая из пяти систем эмоциональной реакции может быть задействована в каждом конкретном случае, и для определения названий эмоций, которые вы, возможно, испытываете.

Шаг 1. Опишите сигнал, который вызывал у вас эмоциональную реакцию.

Если у вас возникнут сложности с описанием, воспользуйтесь следующими вопросами.

- Этот сигнал возник внутри меня, например воспоминание о бывшем партнере?
- Этот сигнал возник вовне, например громкий звук или красивый закат?
- Какое значение имели контекстуальные факторы, например время дня или время года?

Опишите другие свойства сигнала, вызвавшего эмоции.

____

____

____

____

Шаг 2. Используйте реакции тела для определения эмоциональной системы, которая активировалась этим сигналом.

Отметьте утверждение, которое наилучшим образом описывает ваши телесные ощущения.

☐ Я ощущаю расслабление и спокойствие (сигнал социальной безопасности).

- ☐ Я ощущаю состояние боевой готовности и высокую степень концентрации (сигнал новизны).
- ☐ Я ощущаю прилив энергии и силы (сигнал вознаграждения).
- ☐ Я ощущаю напряжение, волнение и прилив жара (сигнал угрозы).
- ☐ Я ощущаю онемение и отстраненность от реальности (ошеломляющий сигнал).

Опишите другие телесные ощущения.

____

____

____

____

Шаг 3. Наблюдайте за собственными социальными сигналами.

Отметьте вопросы, которые описывают ваши ощущения наилучшим образом.

- ☐ Было ли вам просто смотреть людям в глаза и выражать свои чувства? Был ли тон вашего голоса беззаботным? Вы касались других людей? (Вероятнее всего, активирована парасимпатическая система социальной безопасности.)
- ☐ Внезапно вы заметили, что замерли на месте и внимательно смотрите на что-то? Или внимательно прислушиваетесь? (Вероятнее всего, активирована система оценки сигналов новизны.)
- ☐ Были ли вы чрезвычайно взволнованы и разговорчивы? Использовали ли вы активно широкие жесты? Были ли вам сложно сосредоточиться на том, что говорят другие? Не сложилось ли у вас впечатления, что вы упустили что-то важное из сказанного другим человеком или из того, что он сделал во время вашего общения? (Вероятнее всего, была активирована система возбуждения СНС.)
- ☐ Было ли вам сложно улыбаться, не чувствуя фальшивости своей улыбки? Было ли ваше выражение лица безучастным или застывшим? Отводили ли вы взгляд в сторону или, возможно, внимательно на что-то смотрели? Звучал ли ваш голос бесцветно или резко? Были ли ваши жесты скованными и ограниченными? (Вероятнее всего, была активирована защитно-оборонительная система СНС.)

- ☐ Было выражение вашего лица полностью безучастным? Были ли ваши движения замедленными? Был ли темп вашей речи замедленным, а голос — бесцветным? Не был ли ваш взгляд рассеянным? (Вероятнее всего, была активирована система отключения.)

Опишите другие социальные сигналы, которые вы заметили за собой.

____

____

____

____

Шаг 4. Опишите, присутствовал ли рядом другой человек, который испытывал те же внешние сигналы или триггеры, но при этом его реакция проявлялась бы иначе.

____

____

____

____

Опишите другие эмоциональные реакции и проявления.

____

____

____

____

Урок 3

Активация системы социальной безопасности

Основные положения урока 3

1. Люди со склонностью к гиперконтролю (ГК) обладают врожденной (генетически обусловленной) высокой чувствительностью к угрозам, что увеличивает их склонность к непреднамеренному оборонительно-защитному поведению (ищейки, щиты и мечи) в процессе общения и может привести к социальному остракизму.
2. Добиться улучшения навыков общения можно, изменив физиологию при помощи активации зоны мозга, которая отвечает за ощущение социальной безопасности.
3. Эффективность выражения эмоций всегда зависит от контекста, т.е. иногда сдерживание эмоций — это наиболее эффективный способ совладания в конкретной ситуации.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 3.1, “Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии”
- Раздаточный материал 3.2, “Мягкая улыбка для выражения готовности сотрудничать”
- (Дополнительно) Раздаточный материал 3.3, “Основные положения урока 3. Активация системы социальной безопасности”
- Рабочий лист 3.А, “Активация системы социальной безопасности”
- Маркерная доска и маркеры или меловая доска и мел

(Обязательно) Вопрос для обсуждения

Ищейки, щиты и мечи

“История друга, которого никто не любит”

Прочитайте вслух приведенный ниже текст.

Жил-был человек, убежденный в том, что его никто не любит.

Его друг сказал: “Пойди в деревню и просто проведи там время на площади. Ты увидишь, что никто не избегает общения с тобой”.

Человек сказал: “Ты не понимаешь — люди и вправду меня ненавидят. Они смотрят на меня так, будто у меня «не все дома». Ни к чему хорошему это не приведет”.

Наконец друг убедил его попробовать.

На следующей неделе друг спросил: “Как все прошло?”

Человек ответил: “Я сделал все в точности так, как ты сказал. Я пошел в деревню, конечно же, с тремя ищейками на поводке, со щитом на спине и мечом на поясе. Ведь никогда нельзя терять бдительности! И как ты думаешь, что произошло? Матери на улицах забирали детей и прятали их дома. Отцы смотрели на меня с презрением, и ни одна живая душа не заговорила со мной, пока я сидел на скамье посреди площади. Мои собаки почти не лаяли! И ты думаешь, что люди любят меня?”

- ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, какой смысл этой истории?*

  Ответ. Смысл этой истории заключается в том, что люди со склонностью к гиперконтролю обычно проявляют во время общения свой характер (ищейки, щиты и мечи), и это усложняет общение. Данные проявления могут быть как довольно слабыми, например нейтральное выражение лица или натянутая улыбка, так и весьма явными, например обвинения окружающих в гнусных мотивах. И хотя индивид пытается таким образом защититься от возможного причинения ему вреда, это портит отношения. И что еще важнее, реакция окружающих обычно только подкрепляет убеждения и привычки таких людей.

- ✓ **Спросите:** *Что вы возьмете с собой, идя в деревню? Какими будут ваши ищейки, щиты и мечи?* Например, многие участники сообщают о том, что стараются придать лицу равнодушное выражение или заставить себя улыбаться, даже когда испытывают стресс. Они могут не вступать в разговоры, неосознанно хмуриться на вечеринке, постоянно за все извиняться или не извиняться вообще.

- ✓ **Спросите:** *Возможно ли, что ваша склонность контролировать эмоции может отрицательно сказываться на общении? Как она влияет на ваши личные отношения?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В целом те части мозга, которые отвечают за возбуждение (симпатическая нервная система — СНС) и за успокоение (парасимпатическая нервная система — ПНС) работают как антагонисты: когда одна активируется, другая — подавляется [*Berntson, Cacioppo, & Quigley*, 1991].

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру необходимо знать, что СНС и ПНС также могут активироваться одновременно, но при доминировании одной из них. Например, когда кто-то идет на собеседование при приеме на работу, то надеется на активацию системы социальной безопасности, но, скорее всего, он также будет испытывать определенную долю тревоги (см. урок 2).

(Обязательно) Положение урока

Система социальной безопасности

- ***Когда мы воспринимаем мир как небезопасное место, активируется наша защитно-оборонительная система.***
- ***Мы утрачиваем гибкость в общении, а выражение лица становится застывшим, потому что тело готовится к активным действиям*** (бежать/бороться).
- ***Когда мы испытывает тревогу или страх, наша улыбка, скорее всего, будет выглядеть фальшивой, натянутой или вымученной.*** Это в равной степени справедливо для всех.
  - ✓ **Спросите:** *Вы когда-то замечали, что вам сложнее петь, слушать или искренне выражать положительные эмоции по отношению к другим людям, когда вы испытываете стресс или напряжение?*
- ***Хорошая новость заключается в том, что мы можем отключить или минимизировать защитно-оборонительную реакцию при помощи активации той зоны мозга, которая отвечает за ощущение социальной безопасности*** [*Porges*, 1995]. К примеру, активация этой системы автоматически делает выражение лица не таким застывшим благодаря ощущению естественной легкости и вариативности выражения эмоций.
- ***При активации системы социальной безопасности защитно-оборонительная реакция отключается или минимизируется.*** Это происходит потому, что наш мозг настроен так, что при активации одной эмоциональной системы (например, системы предстоящего получения вознаграждения) все остальные системы (например, защитно-оборонительная система, система социальной безопасности, система опреде-

ления новизны) подавляются для того, чтобы иметь возможность полностью активировать одну из них (см. урок 2).

✓ **Спросите:** *Вы когда-нибудь замечали, что не можете одновременно испытывать спокойствие и страх? Точно так же мы не можем одновременно испытывать искреннюю радость и настоящую злость.*

- ***Система социальной безопасности способствует установлению связей.*** При ее активации мы испытываем ощущение спокойной готовности и желания общаться — мы естественным образом становимся более открытыми, игривыми и любознательными по отношению ко всему вокруг.
- ***Система социальной безопасности активирует нервные пути, управляющие теми мышцами, которые необходимы для общения и формирования социальных связей.***
- ***Эти мышцы системы социальной безопасности помогают нам в следующем.***
  - ***Лучше слышать то, что говорят окружающие,*** благодаря тому, что мы настраиваемся на восприятие более высоких звуковых вибраций человеческого голоса (мышцы среднего уха)
  - ***Выражать теплое отношение и дружелюбие по отношению к окружающим*** при помощи более мелодичного голоса (мышцы гортани и глотки или голосового аппарата)
  - ***Сигнализировать окружающим о своей искренности и надежности,*** открыто выражая (вместо того, чтобы скрывать) эмоции и чувства при помощи выражения лица (лицевые мышцы)

(Обязательно) Положение урока

Говорящие брови

- ***Важно понимать, где находятся ваши брови во время разговора, потому что их положение (выше или ниже) не только имеет значение в отношении нашего самоощущения, но и оказывает влияние на окружающих.***
- ***Удивительно то, что наша система социальной безопасности может включиться или отключиться простым движением лицевых мышц и/или положением тела*** (см. урок 2). Все потому, что наша нейрорегуляторная система двунаправленная, т.е. выражение лица, жесты, которые мы используем, и движения тела могут менять наше самочувствие и восприятие окружающих людей и мир в целом.

(Обязательно) Практическое упражнение

Игра бровями

Обучение. Приподнимание бровей, которое включает движение вверх обеими бровями, является универсальным сигналом симпатии. Это сигнал нашего дружелюбного отношения. Чаще всего это действие происходит неосознанно и обычно сопровождается легкой улыбкой и дружеским зрительным контактом. Без слов этот сигнал передает другому человеку послания "Ты мне нравишься" и "Мы с тобой вместе". Его часто можно заметить, когда друзья приветствуют друг друга при встрече. Например, когда человек приветствует того, кто ему нравится, то, скорее всего, он ненадолго поднимет брови, и это будет бессознательным жестом. Второй человек, скорее всего, поступит точно так же.

Инструкции. Разделите участников на пары. Тренер может объединиться с кем-то в пару (исключительно важно, чтобы все принимали активное участие).

Начните упражнение с чтения следующего текста.

> Представьте, что ваш напарник — это давно утраченный лучший друг, с которым вы случайно встретились в аэропорту. Вы очень рады его видеть вновь — прошло, наверное, десять лет с момента вашей последней встречи! Ух-ты, вот это удачная пересадка! Помня об этом, повернитесь к своему напарнику и поприветствуйте его так же, как вы это сделали бы в реальной жизни. Давайте! Вперед! Поприветствуйте друга, которого вы так давно не видели! *[Предложите участникам повернуться к своим напарникам и потренироваться в выражении приветствия.]*

Спустя примерно одну минуту остановите упражнение возгласом ***Отличная работа!*** и без обсуждения **немедленно приступите к следующему заданию**, читая вслух приведенный ниже текст.

> Сейчас мы собираемся сделать то же самое — поприветствовать своего давно утраченного друга в аэропорту! Только в этот раз во время приветствия убедитесь, что вы **ни в коем случае** не приподнимаете брови! То есть в этот раз поприветствуйте друга так же, как и раньше, но только с опущенными бровями. Хорошо. Давайте! Вперед! Поприветствуйте своего друга, но помните, что брови нужно опускать!

Спустя примерно одну минуту остановите упражнение и попросите группу поделиться наблюдениями о разнице в ощущениях этих двух приветствий. Затем при помощи следующего обязательного положения урока объясните значение этого упражнения.

✓ **Спросите:** *В чем различие между этими двумя взаимодействиями? Какое из них казалось более естественным? Какие телесные ощущения вы отметили? Изменились ли ваши ощущения, когда вам нельзя было приподнимать брови? Заметили ли вы изменение тона голоса? (Обычно большинство участников замечают, что голос становится не таким мелодичным, а тон голоса — более монотонным.) Заметили ли вы какое-либо отличие в желании провести время вместе со своим товарищем и вновь ощутить близость или доверие по отношению к нему? Насколько было легко улыбаться с опущенными бровями? Повлияло ли это на выбор слов? В большей или меньшей степени вам хотелось установить телесный контакт с ним? Что еще вы заметили?*

- ***Двунаправленность нашей нейрорегуляторной системы также подчеркивает то, как социальные сигналы влияют на наше стремление к ощущению сопричастности с другими людьми.***
- ***Следующий набор навыков базируется на этом наблюдении.***

(Обязательно) Положение урока

Активация нашей системы социальной безопасности

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 3.1, “Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии”.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Система социальной безопасности очень легко отключается. Мы можем легко запустить систему “подготовки к вторжению”, подумав о чем-то неприятном, просто разговаривая с кем-то с безучастным выражением лица или подавляя привычку приподнимать брови во время приветствия (см. приведенное выше практическое упражнение “Игра бровями”). Поэтому тренеру необходимо напоминать участникам, что им нужно постоянно реактивировать систему социальной безопасности, в особенности когда окружающая обстановка их пугает.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Во время обучения каждой из приведенных ниже стратегий тренеру следует создавать возможности для мини-практики на занятии, используя предложенные примеры или создавая новые. Например, можно провести медитацию на прогрессивное расслабление мышц или принести с собой мягкие пушистые предметы и попросить участников погладить ими себя по лицу, а также попробовать себя обнять. Важно, чтобы инструктор сумел привлечь всех участников к этой практике. (См. раздел "Руководство для тренера по практике «деятельность без планирования»" в уроке 12, чтобы найти советы о том, как представить (или не представлять; "Хи-хи!") каждое из мини-упражнений.)

- ***Большая тройка + 1.*** Есть три плюс один (условный) способ стимулирования ощущения социальной защищенности, которые работают почти всегда и везде, независимо от того, насколько стрессовой может казаться ситуация. Я называю эти четыре формы поведения "Большая тройка + 1". Если мы их задействуем, наш мозг считает, что все в порядке.
  - ***Если вы сидите, начните с "+1"; на этом этапе необходимо откинуться на спинку стула (вместо того чтобы сидеть, слегка наклонившись вперед).*** Это напоминает немного расслабленное положение, развалившись на диване, которое сообщает вашему мозгу: "Я отдыхаю". "+1" можно использовать, только когда вы сидите, и поэтому он отделен от остальных трех способов.
  - ***Далее включите в дело Большую тройку: глубокое спокойное дыхание, приветливая мягкая улыбка и слегка приподнятые брови.*** Большую тройку можно применять одновременно в любом положении: стоя, сидя или лежа.
    - ***Спокойное глубокое дыхание передает вашему мозгу сигнал "все в порядке".*** Оно работает посредством движения мышц, расположенных под легкими, которые известны под названием "диафрагма". Они задействуются в процессе глубокого дыхания во время отдыха или расслабления. Мышцы диафрагмы иннервируются ВВК-ПНС вашей системы социальной безопасности. Медленные глубокие вдохи приводят к таким движениям диафрагмы, которые сигнализируют мозгу "должно быть, все в порядке" (потому что, когда мы испуганы, мы либо задерживаем дыхание, либо же наше дыхание становится учащенным и поверхностным). Такое дыхание можно связать со "вздохом удовлетворения".

- ***Приветливая мягкая улыбка:*** уголки рта слегка приподнимаются вверх, растягивая губы над зубами, но рот при этом остается закрытым, так что зубы не видны (предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 3.2). Она почти всегда сопровождается прямым взглядом в глаза или легким прищуром либо сужением глаз с образованием морщинок по типу "гусиные лапки", характерных для искренней улыбки от удовольствия (при этом активируется круговая мышца глаза).
- ***Слегка приподнимаются обе брови, что служит универсальным сигналом симпатии и выражением благосклонности.*** Легкое приподнимание бровей почти всегда сопровождается приветливой улыбкой, зрительным контактом и мелодичным тоном голоса при общении. Подобную мимику можно заметить, когда друзья приветствуют друг друга и/или во время общения между людьми, которые испытывают взаимную симпатию или заинтересованность друг в друге.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В противовес искусственным улыбкам, приветливую мягкую улыбку можно сохранять на протяжении достаточно длительного времени без ощущения неестественности или фальши. С большой долей вероятности мягкая приветливая улыбка будет восприниматься как ее отправителем, так и реципиентом как искреннее выражение удовольствия и вызовет в результате ответную улыбку и/или активацию системы социальной безопасности (например, при помощи активации ВВК-ПНС). Автоматический вздох удовольствия, который сопровождает мягкую приветливую улыбку, часто позволяет предположить, что активирована система социальной безопасности ВВК-ПНС. Он служит подтверждением действенности мягкой приветливой улыбки и может быть особенно полезным при обучении этому навыку. Мягкая приветливая улыбка отличается от умиротворяющей и застенчивой улыбки с закрытым ртом, для которых характерны отведение взгляда в сторону и опускание головы [*Sarra & Otta*, 2001]. Она также отличается от менее экспрессивной полуулыбки [*Linehan*, 1993b], которая не предполагает растягивания губ, не такая широкая и редко вызывает морщинки, расходящиеся лучиками вокруг глаз. Более того, полуулыбка физически больше похожа на злорадную ухмылку, и в результате их часто путают. Полуулыбка и злорадная ухмылка ассоциируются с целым рядом разных эмоций и намерений от довольства до сильной антипатии или поиска удовольствия в невезении другого человека. Самая знаменитая полуулыбка представлена на картине Леонардо да Винчи, известной под названием "Мона Лиза"; она так сильно интригует именно потому, что эта иллюзорная улыбка на лице женщины выражена столь неявно, что невозможно понять ее подлинную природу, и ее интерпретации варьируются от удовольствия до презрения [*Livingstone*, 2000].

- ***Система социальной безопасности легко запускается и так же легко отключается (за миллисекунды).*** Таким образом, при стрессе или в угрожающей ситуации очень важно повторять "Большую тройку + 1" много раз подряд и не поддаваться разочарованию, если кажется, что эффект от приложенных усилий длится недолго. Повторение всех этих действий реактивирует систему. К тому же "Большая тройка + 1" имеет дополнительные преимущества в виде выражения дружелюбия, что помогает снизить уровень стресса для всех присутствующих.

(Обязательно) Практическое упражнение

Большая тройка + 1

Практика. Для начала нужно занять такое положение тела, которое будет сигнализировать мозгу о тревоге, напряжении или скованности. С этой целью всем необходимо сесть очень прямо и слегка наклониться вперед (практически испытывая готовность сорваться с места), сделать лицо застывшим или безучастным, а затем слегка напрячь как можно больше мышц, стараясь сделать это незаметно (имитация напряжения в теле).

Используйте "Большую тройку + 1" для активации системы социальной безопасности: 1) откиньтесь на стуле и расслабьте свое тело; 2) сделайте глубокий спокойный вдох; 3) одновременно мягко улыбаясь с закрытым ртом; и 4) слегка приподнимая брови. Тренер должен показать, как это выглядит, а затем группа повторяет упражнение за ним.

Играйте во время обучения

Проинструктируйте участников, как имитировать ваше положение тела, жесты и выражение лица. Например, инструктор может занять расслабленную позу, как для отдыха на своем стуле, и даже притвориться, что заснул. Затем он неожиданно может сесть с ровной спиной, затем — снова отклониться назад, занимая разные расслабленные положения, притворяясь пьяным или под кайфом, и призывать всех выполнять это упражнение наигранным хиппи-голосом: *Эй, чувак, давай просто почилим, расслабься — давай, подними уже эти брови, откинься назад, пусть весь мир вертится вокруг тебя. Давай, растяни уже эту приветливую улыбку и дыши с любовью. Все остальное — побоку. Давай обкуримся, и все будет в шоколаде. Вот это жизнь.*

Попросите участников устроиться как можно удобнее, откинувшись назад на стульях, а затем пройдите вокруг, поправляя позы тех, кто испытывает сложности.

Устройте соревнование в способности принимать расслабленную позу. Чья поза самая расслабленная? Или у кого лучше всего получается поднимать брови? Или поиграйте в игру "Кто может лучше всех не соревноваться"! Единственная проблема состоит в том, что если выиграешь, то проиграешь, но если проиграешь, то выиграешь... Хм-м-м... Это должно быть весело.

- **Последующее обсуждение.** *Какие ощущения вызвало упражнение "Большая тройка +1"? Что вы заметили? Вы заметили какие-либо изменения в телесных ощущениях? Какое из четырех действий было легче всего выполнить? Какие вызвали сложности?* Не забывайте практиковать те навыки, которые дались сложнее, пока они не станут простыми.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Некоторые клиенты с ГК сообщают, что чувствуют себя странно во время выполнения предыдущего упражнения. Чаще всего это происходит, когда они пытаются откинуться на стуле, просто потому что они не привыкли сидеть подобным образом (в особенности на публике), а слова родителей или учителей "Сядь ровно!" или "Не сутулься!" прочно укоренились в их подсознании. Тренер может поиграть с разными положениями тела, чтобы помочь искоренить заученное привычное положение тела.

(Обязательно) Положение урока

Экспансивные жесты указывают на безопасность

- Широкие жесты сообщают о безопасности, потому что позволяют лучше выразить эмоции. Как вы помните, людям свойственно взаимно имитировать выражения лиц окружающих, что позволяет ощутить схожие эмоциональные состояния. Используя широкие жесты и живое выражение лица, мы не только запускаем собственную систему социальной безопасности, но и посылаем важные социальные сигналы окружающим, а именно — то, что мы им доверяем и тем самым активизируем систему социальной безопасности у человека, с которым общаемся (посредством микромимикрии и зеркальных нейронов). Когда у нас работает защитно-оборонительная система, мы обычно напрягаемся,

наши жесты становятся не такими выразительными и активными и мы держим руки ближе к телу (на случай необходимости экстренной защиты). Поэтому, если вы испытываете напряжение, подвигайте лицевыми мышцами и используйте широкие экспрессивные жесты с открытыми ладонями, вместо того чтобы держать руки и ладони как можно ближе к себе. Откройте руки (вместо того, чтобы их сплетать), поверните ладонями вверх (а не вниз) и попробуйте активно дополнять речь жестами. Если вы испытываете напряжение, находясь в одиночестве, сильно сморщитесь, вытяните язык как можно сильнее, одновременно широко раскрыв глаза, похлопайте себя по рукам и ногам и быстро пошевелите бровям. Все эти движения будут посылать в мозг сигналы о том, что все хорошо, иначе вы не совершили бы подобные телодвижения (обычно нам не свойственна экспансивность, когда мы испытываем тревогу).

(Обязательно) Практическое упражнение

Тренируйте широкие жесты

Тренеру необходимо проинструктировать группу о повторении всех его движений, как и при выполнении предыдущего упражнения, и целенаправленно сделать их чрезмерно выразительным. Например, поднимайте и опускайте брови, сводите вместе глаза, сжимайте губы вместе гармошкой и растягивайте их как можно шире, раскрывайте глаза и рот так широко, как только можете, поднимайте брови и одновременно растягивайте все мышцы лица. Теперь зажмурьтесь как можно сильнее и одновременно сморщите лицо (напрягите как можно сильнее все лицевые мышцы), а затем снимите напряжение. Напрягите и расслабьте как можно больше лицевых мышц и проверьте, сколько из них вы сможете распознать. Подвигайте головой в стороны и вперед-назад, растяните и напрягите каждую мышцу. Помассируйте лицо руками. Потянитесь руками к потолку, откройте руки ладонями вверх и попробуйте жестикулировать руками в таком положении. Подойдите к этому процессу творчески — притворитесь, что разговариваете с кем-то, и попробуйте использовать самые разные жесты, которые только придут вам на ум, специально делайте движения несколько наигранными. Идея заключается в том, чтобы сделать это упражнение как можно более веселым и объединяющим. Оно должно длиться всего несколько минут, хотя лучше всего будет неоднократно его повторять на протяжении урока или когда вы пытаетесь "разбить лед" вначале обучения другим навыкам РО или во

время “деятельности без планирования”. Нужно призывать участников пробовать активно жестикулировать дома перед зеркалом и делать эти лицевые и телесные упражнения своей ежедневной практикой, повторяя их как можно чаще на протяжении дня (например, напрягать и расслаблять мышцы лица за рулем автомобиля).

(Обязательно) Положение урока

Навык замедления дыхания

- ***Навык замедления дыхания: осознанное более глубокое и медленное дыхание с замедленными длинными выдохами.*** Гипервентиляция прочно ассоциируется с экстремальной ситуацией угрозы. Замедление дыхания примерно до шести циклов вдохов и выдохов в минуту (один полный цикл дыхания длится 10–12 с) помогает эффективно справиться с эмоциональным возбуждением. Обычный темп дыхания человека значительно более частый. Тренеру следует делать акцент на дыхании животом (дыхание, при котором задействуются мышцы диафрагмы) в противовес поверхностному дыханию грудной клеткой.

(Обязательно) Практическое упражнение

Замедление дыхания

Следует провести небольшую практику осознанности, в которой акцент делается на значении медленного и глубокого дыхания. Продолжайте практику на протяжении одной минуты. Попросите участников считать вдох и выдох одним циклом дыхания и постараться замедлить темп дыхания до примерно шести дыхательных циклов в минуту. Напомните, что цель заключается не в достижении совершенства (т.е. в обязательном соблюдении темпа шести дыхательных циклов в минуту), а в существенном замедлении дыхания. Во время вдоха должен приподниматься живот, а не грудь. Попросите каждого из участников сообщить, сколько вдохов и выдохов они сделали за минуту практики, а затем повторите упражнение.

(Обязательно) Положение урока

Навык напряжения и расслабления

- ***Навык напряжения и расслабления: осознанно напрягайте и расслабляйте большие группы мышц.*** Это один из наиболее популярных способов расслабления. Он включает первоначальное напряжение всей конечности и короткое удержание этого напряжения с последующим расслаблением. В Интернете можно найти инструкции по прогрессивному расслаблению. Участникам следует настоятельно рекомендовать найти коммерческие записи, которые помогают пройти разные этапы расслабления. Можно также использовать практики сканирования телесных ощущений, которые имеют много общего с техниками прогрессивного мышечного расслабления, потому что в обоих случаях в центре внимания находится тело.

(Дополнительно) Практическое упражнение

Упражнение для расслабления мышц

Проведите во время занятия практику прогрессивного расслабления мышц. Запишите ее и дайте участникам аудиозаписи для личной практики или попросите их самостоятельно ее записать (большинство современных телефонов имеют функцию записи аудио). Начиная с пальцев на ногах и ступней, попросите участников напрячь мышцы и удерживать это напряжение какое-то время, а затем медленно их расслабить. Затем перейдите к ногам и торсу, после — к рукам и шее и наконец — к мышцам лица.

(Обязательно) Положение урока

Используйте навыки касания, жевания, слуха и зрения

- ***Используйте прикосновение, сильное нажатие, массаж и объятия.*** Для людей телесные ощущения связаны с ощущением физической близости, а прикосновения — это универсальный успокаивающий жест, который передает в мозг сигналы о том, что мы находимся среди своих, а значит — в безопасности. Вы можете использовать прикосновения для активации системы социальной безопасности, даже когда никого нет рядом. Например, вы можете прикасаться к мягким

предметам или обнимать их (пушистых домашних животных, мягкие игрушки, подушки); слегка поглаживать лицо и шею; массировать мышцы лица, волосистую часть головы и шею. Участникам также следует предлагать гладить домашних животных, просить об объятиях близких друзей или партнеров, делать себе массаж шеи или спины, купить массажер, заворачиваться в простыню или полотенце (пеленание), обнимать себя руками, гладить собственное лицо или шею и держать бутылочку с теплой водой возле живота.

- ***Использование жевательных навыков.*** Наш мозг ассоциирует жевание и употребление пищи с отдыхом и пищеварением. При жевании задействуются мышцы лица, связанные с системой социальной безопасности, активация которых, согласно исследованиям, улучшает память и снижает уровень стресса [*Weijenberg & Lobbezoo,* 2015]. Глотание пищи естественным образом успокаивает. Когда человек действительно расстроен, ему сложно глотать. Подумайте, какая пища успокаивает лучше всего, и добавьте ее в свой рацион. Жевательная резинка — это еще одно средство для достижения того же результата без необходимости действительно что-то есть. (Внимание: при работе с нервной анорексией следует рекомендовать жевательные резинки без слабительных свойств.)
- ***Используйте звуки для усиления ощущения социальной защищенности.*** Мышцы внутреннего уха, которые помогают нам различать человеческую речь, связаны с теми участками мозга, которые отвечают за ощущение социальной безопасности. Когда мы напуганы, наша способность слышать окружающих в буквальном смысле исчезает. Музыка помогает активировать те участки мозга, которые отвечают за регулирование эмоций. В состоянии стресса спокойная, мягкая музыка может помочь вернуть состояние социальной защищенности. Избегайте возбуждающей и резкой музыки. Если вам это нравится, слушайте вокал, потому что человеческий голос также обладает успокаивающим воздействием.
- ***Используйте зрение для усиления ощущения социальной защищенности,*** рассматривая фотографии близких, домашних любимцев или любимых пейзажей. Вы можете активировать систему социальной безопасности, рассматривая изображения, ассоциирующиеся с теплом, расслаблением, умиротворенностью. Это может быть фотография друга, ребенка или внука, любимого животного или супруга/супруги в месте, которое вызывает приятные воспоминания. Носите с собой фотографии и смотрите на них, когда испытываете страх или напряжение. Смотря на них, глубоко дышите и следите за своим состоянием.

(Дополнительно) Положение урока

Подавление защитно-оборонительной реакции при помощи активации других нервных субстратов

Исследования показывают, что активация автономной нервной системы (такой, как СНС-возбуждение и СНС-защиты и ДВК-ПНС) происходит по тем же нервным путям, что и активация ощущения социальной защищенности (ВВК-ПНС, см. урок 2), т.е. она может подавлять или отключать защитно-оборонительную реакцию. Вот два примера.

1. ***Рефлекс ныряльщика или ледяная вода на лице.*** Тест на холодное давление на лоб (например, поместите лоб и глаза в миску с ледяной водой и задержите дыхание) позволяет активировать рефлекс ныряльщика и усилить вагальную активность [*Hughes* & *Stoney,* 2000; *Khurana, Watabiki, Hebel, Toro,* & *Nelson,* 1980; *Linehan, Bohus,* & *Lynch,* 2007]. Рефлекс ныряльщика помогает замедлить темп сердцебиения и создать ощущения замедления, и поэтому мы предполагаем, что этот рефлекс, скорее всего, активирует ДВК-ПНС (см. урок 2). Пользоваться рефлексом ныряльщика можно только тем, кто не склонен к проблемам с сердцем, а при каких-либо проблемах с сердечно-сосудистой системой в прошлом — только с разрешения врача [*Houk, Smith,* & *Wolf,* 1999; *Linehan* et al., 2007]. Например, не стоит рекомендовать людям с нервной анорексией прибегать к рефлексу ныряльщика без предварительной консультации с врачом, так как согласно исследованиям низкий индекс массы тела (ИМТ) ассоциируется с брадикардией (замедленным сердцебиением) и разбалансированностью электролитов, что может сказаться на здоровье сердца.
2. ***Интенсивная нагрузка.*** Интенсивная физическая нагрузка (например, приседания или бег) вызывает приятные эмоции (часть мозга, отвечающая за восприятие приятного возбуждения или удовольствия) и подавляет защитно-оборонительную эмоциональную систему. В целом физическую нагрузку не стоит рекомендовать индивидам с низкой массой тела (например, в случае нервной анорексии).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Необходимо понимать, что активация симпатической нервной системы, будь то ожидание угрозы или предвкушение вознаграждения, подавляет работу системы социальной безопасности, опосредованной ВВК-ПНС, которая ассоциируется с удовлетворением и желанием общаться. Так, при активации СНС (негативной или позитивной) мы теряем способность эмпатически воспринимать социальные сигналы окружающих и искренне выражать готовность к сотрудничеству, что проявляется в неспособности понимать выражения лиц окружающих, монотонности голоса, снижения способности воспринимать человеческую речь и выражать собственные чувства (см. урок 2) [*Porges*, 2003].

Урок 3. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 3.А, "Активация системы социальной безопасности"**
2. (Дополнительно) **Создать собственную шкатулку приятных моментов.** Тренеру следует предложить участникам творчески отнестись к созданию собственной шкатулки приятных моментов, которая будет способствовать созданию ощущения социальной защищенности. Ее можно делать постепенно, по мере появления новых идей во время выполнения домашних заданий. Предложите участникам поделиться содержимым этой шкатулки с личным терапевтом.
3. (Дополнительно) **Принести на следующее занятие устройство для записи аудио.** Предложите участникам принести на следующее занятие устройство для записи звука или воспользоваться мобильным телефоном для записи медитации любящей доброты, которую вы будете практиковать на следующей неделе.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.1

Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии

- В организме человека есть специальные системы, отвечающие за восприятие степени социальной безопасности. Эти системы способствуют успокоению и расслаблению.
- У нас также есть другая система, отвечающая за регуляцию защитно-оборонительной реакции и за возбуждение. Эта система способствует состоянию боевой готовности и возбуждению.
- При активации системы социальной безопасности мы ощущаем открытость, гибкость и расслабление; мы с готовностью исследуем мир вокруг себя, играем и общаемся. Это наше дружелюбное состояние.
- Когда активирована система социальной безопасности, защитно-оборонительная система находится в подавленном состоянии. Мы не можем одновременно чувствовать злость и расслабление, страх и удовлетворение, восхищение и спокойствие.
- Хорошая новость заключается в том, что, испытывая стресс или тревогу, мы можем активировать социальную систему, и наша система реагирования на опасности отключается при помощи определенных действий, которые ассоциируются с безопасностью.
- Так, нам не стоит пытаться избавиться от тревожности при помощи *мыслей*, но мы можем это сделать при помощи *действий*.
- Поэтому, если вы хотите испытывать меньше напряжения, заставьте тело работать!

Практикуйте следующие навыки

- ***Используйте "Большую тройку + 1".*** Откиньтесь на стуле, сделайте глубокий медленный вдох, мягко улыбнитесь и слегка приподнимите брови.
- ***Активно жестикулируйте руками с открытыми ладонями,*** вместо того чтобы держать руки ближе к телу.
- ***Двигайте мышцами лица.*** Если вы испытываете страх или напряжение, мышцы лица застывают, и мы теряем способность выражать разные эмоции и чувства при помощи лица. Осознанно двигая мышцами лица, мы посылаем сигналы безопасности в мозг. Движения мышц лица сообщают: "Должно быть, я в безопасности, ведь я не пытаюсь

скрывать свои чувства". Дома или в другом месте, когда вы будете в одиночестве, потренируйтесь перед зеркалом напрягать, расслаблять и растягивать лицевые мышцы. Постройте разные рожицы. Двигайте бровями вверх и вниз, сведите глаза вместе, сожмите губы, а затем растяните их как можно шире, вытяните как можно сильнее язык, а затем поднимите высоко брови и растяните все мышцы, которые сможете. Зажмурьтесь как можно сильнее и изо всех сил напрягите все лицевые мышцы, какие только сможете, и отпустите напряжение. Напрягайте и расслабляйте разные лицевые мышцы и проверьте, сколько из них вы сможете ощутить! Повторяйте это при каждой возможности на протяжении дня.

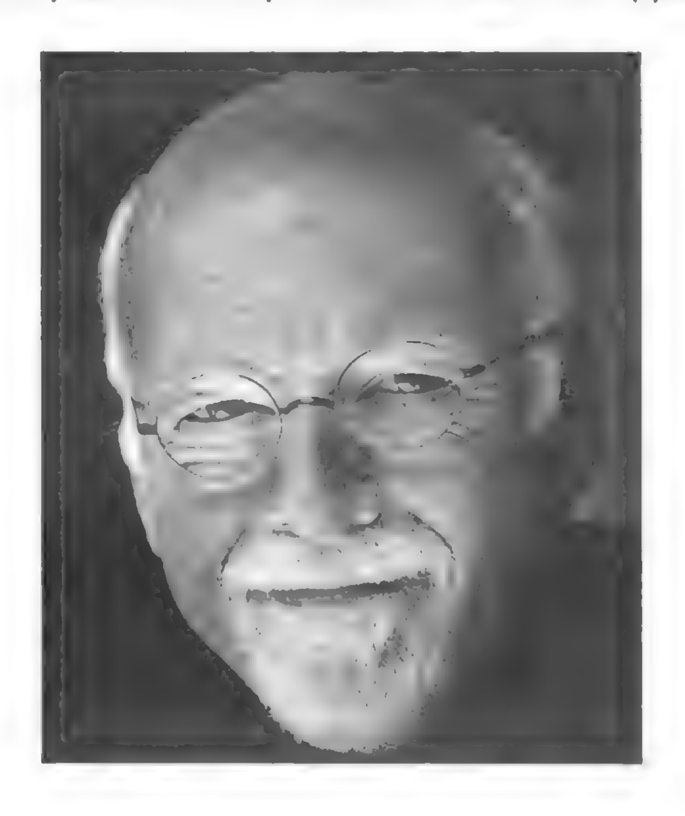
- ***Сознательно дышите глубже и медленнее, делайте длинные, медленные выдохи.*** Намеренно делайте выдохи длиннее привычных. Замедляйте темп дыхания до шести дыхательных циклов в минуту. Во время вдоха фокусируйтесь на растяжении мышц живота, а не грудной клетки.
- ***Сознательно напрягайте и расслабляйте крупные группы мышц.*** Начинайте с пальцев на ногах и ступней, затем переходите к ногам и торсу, руками и шее, а в конце — к лицевым мышцам. Напрягите каждую группу мышц, удерживайте напряжение несколько мгновений, а затем медленно отпустите напряжение и обратите внимание на разницу в ощущениях.
- ***Используйте прикосновение, сильное нажатие, массаж и объятья.*** Касайтесь мягких предметов или обнимайте их (пушистых домашних животных, мягкие игрушки, подушки); мягко поглаживайте лицо и шею; массируйте мышцы лица, волосистой части головы и шеи. Найдите точку прямо под бровями в верхней части глазниц и нажмите большими пальцами на нее по направлению вверх, а затем проследите за своими ощущениями. Завернитесь плотно в простыню или в большое полотенце (спеленайте себя). Положите небольшой тяжелый мешочек с бобами или песком на лоб и бедра и проследите за своими ощущениями. Обнимите себя руками так, чтобы ладони доставали до спины, а затем начните медленно раскачиваться вперед-назад. Погладьте живот по часовой стрелке. Заверните бутылочку с горячей водой в полотенце, лягте на пол и положите подушку под каждое колено, а бутылочку с горячей водой — на живот и следите за своими ощущениями. Мягко, но с усилием надавите на пространство между большим и указательным пальцами и проследите за своими ощущениями. Купите массажер или кресло для массажа. Примите теплую ванну или душ, сделайте массаж спины и шеи горячими струями душа. Если

у вас есть партнер или друг, с которым вы можете практиковаться, попросите сделать вам массаж шеи или ступней, попросите обнять вас и крепко сжать, по возможности практикуйте объятия каждый день. Лягте на пол и позвольте вашему напарнику мягко держать вашу голову в ладонях, затем потрите пальцами точку прямо над переносицей в межбровии. Экспериментируйте с тактильными ощущениями — относитесь к этому творчески и практикуйте каждый день.

- ***Использование жевания и употребления пищи.*** Когда мы испытываем тревогу, тело напрягается и готовится к активным действиям. Наш мозг ассоциирует жевание и употребление пищи с отдыхом и пищеварением. При жевании задействуются мышцы лица, связанные с системой социальной безопасности. Глотание пищи естественным образом успокаивает; когда человек действительно расстроен, ему сложно глотать. Подумайте, какая пища успокаивает лучше всего (например, молоко или печенье), и добавьте ее в свой рацион. Носите с собой жвачки, не содержащие сахара, сладости или энергетические батончики. Вместо того чтобы ограничивать потребление пищи при стрессе, начните что-то жевать и двигать соответствующими лицевыми мышцами.
- ***Слух: музыка и человеческий голос.*** Если вы испытываете стресс, для активации вашей социальной системы безопасности послушайте успокаивающую музыку и/или запись человеческого голоса, который кажется вам успокаивающим. Избегайте возбуждающей, неритмичной и волнующей музыки.
- ***Зрение: фотографии близких, домашних любимцев или любимых пейзажей.*** Вы можете активировать систему социальной безопасности, рассматривая изображения, ассоциирующиеся с теплом, расслаблением, умиротворенностью. Это может быть фотография друга, ребенка или внука, любимого животного или супруга/супруги в месте, которое вызывает приятные воспоминания. Носите с собой фотографии и смотрите на них, когда испытываете страх или напряжение. Глядя на них, глубоко дышите и следите за своим состоянием.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.2

Мягкая улыбка для выражения готовности сотрудничать



Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.3

Основные положения урока 3. Активация системы социальной безопасности

1. Люди со склонностью к ГК обладают врожденной (генетически обусловленной) высокой чувствительности к угрозам, что увеличивает их склонность к непреднамеренному оборонительно-защитному поведению (ищейки, щиты и мечи) в процессе общения и может привести к социальному остракизму.
2. Улучшить навыки общения можно, изменив физиологию при помощи активации зоны мозга, которая отвечает за ощущение социальной безопасности.
3. Эффективность выражения эмоций всегда зависит от контекста, т.е. иногда сдерживание эмоций — это наиболее эффективный способ совладания в конкретной ситуации.

Радикальная открытость. Рабочий лист 3.А

Активация системы социальной безопасности

Используйте разные возможности практиковать навык активации системы социальной безопасности. Опишите события, которые вы выбрали для практики.

___

___

___

___

Проследите за собой и опишите, каких ищеек и какие щиты и мечи вы обычно берете с собой для общения, например хмуритесь, входя в комнату, или делаете вид, что все в порядке, даже когда это не так, и пр.

___

___

___

___

Отметьте каждую стратегию, которую вы практиковали на предыдущей неделе, и под каждой из них кратко опишите свои эмоции, а также оцените интенсивность эмоций и телесного напряжения до и после ее применения (используйте шкалу от 1 до 10, в которой 1 будет означать низкую интенсивность ощущений, 5 — среднюю, а 9 и 10 — очень высокую).

- ☐ **Изменять положение тела в соответствии с навыками "Большой тройки +1" — откидываться назад, глубоко дышать и слегка улыбаться, приподнимая брови.**

  ___

  Интенсивность до ________. Интенсивность после ________.

- ☐ **Экспрессивно жестикулировать, держа ладони открытыми и подавляя побуждение держать руки близко к телу.**

  ___

  Интенсивность до ________. Интенсивность после ________.

☐ **Целенаправленно тренировать лицевые мышцы и “корчить рожицы”.**

____

Интенсивность до __________. Интенсивность после ___________.

☐ **Намеренно замедлять темп дыхания и делать медленные длинные выдохи.**

____

Интенсивность до __________. Интенсивность после ___________.

☐ **Намеренно напрягать и расслаблять крупные группы мышц.**

____

Интенсивность до __________. Интенсивность после ___________.

☐ **Использовать прикосновения, глубокое давление, объятия и массаж.**

____

Интенсивность до __________. Интенсивность после ___________.

☐ **Есть успокаивающую пищу или жевать жвачку.**

____

Интенсивность до __________. Интенсивность после ___________.

☐ **Слушать успокаивающую музыку и успокаивающие голоса.**

____

Интенсивность до __________. Интенсивность после ___________.

☐ **Созерцать фотографии любимых, домашних животных и пейзажи.**

____

Интенсивность до __________. Интенсивность после ___________.

Опишите другие навыки, которые вы использовали для активации системы социальной безопасности.

____

____

____

____

Урок 4

Повышение уровня открытости и качества межличностных отношений при помощи медитации любящей доброты

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В рамках тренинга навыков РО ДПТ медитация любящей доброты (МЛД) часто является повторением уже пройденного материала, так как она входит в программу индивидуальной терапии РО ДПТ (лучше всего вводить эту концепцию примерно на седьмом сеансе терапии. Это позволяет проявлять определенную гибкость в процессе обучения. Например, если все участники группы уже практикуют МЛД, инструктор может кратко повторить основные принципы практики МЛД, а затем заняться решением проблем, с которыми могут сталкиваться участники, применяя МЛД в своей жизни. Если на занятии остается время, тренеру следует расспросить участников об использовании навыков РО ДПТ в целом и помочь решить возникающие проблемы, задать любые вопросы о пройденном ранее материале, выполнить одно из дополнительных практических упражнений или пройти с участниками другой дополнительный материал, который не был раскрыт ранее.

Основные положения урока 4

1. МЛД необходима для выработки привычки создавать настроение, активирующее ту область головного мозга, которая отвечает за ощущение социальной защищенности.
2. В РО ДПТ практику МЛД необходимо проводить перед общением (согласно нашим данным эффект от активации системы социальной безопасности длится от 20 мин. до 4 ч).
3. Важно помнить, что главной целью практики МЛД в РО ДПТ является не улучшение способности проявлять любовь или доброту по отношению к себе или окружающим, а достижение того состояния, которое ассоциируется с ощущением удовлетворения, любознательности и желания общаться при помощи активации тех областей головного мозга, которые связаны с ощущением социальной защищенности.

4. Практика МЛД в РО ДПТ отличается от других подобных практик. Так как для многих клиентов с ГК даже сама мысль о том, чтобы выражать тепло, доброту и любовь по отношению к себе, представляется сложной или даже весьма удручающей, практика МЛД в РО ДПТ включает только три шага: 1) создание ощущения тепла/любви/доброты; 2) распространение этого ощущения на того, по отношению к кому клиент уже проявляет заботу; и 3) распространение этого ощущения на нейтрального человека.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 4.1, "Скрипт МЛД"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 4.2, "Основные положения урока 4. Повышение уровня открытости и качества межличностных отношений при помощи МЛД"
- Рабочий лист 4.А, "Ежедневная практика МЛД"
- Цифровое аудиозаписывающее устройство. В идеальном случае каждый участник должен принести с собой какое-либо устройство для звукозаписи (например, мобильный телефон), чтобы записать голос инструктора во время предстоящей практики любящей доброты.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренер должен быть готов к осуждающему, пренебрежительному или неприязненному отношению участников к концепциям любви, доброты и сострадания. Некоторые клиенты с ГК воспринимают идею любви как фальшивку или обман или могут считать наивными или инфантильными тех, кто жаждет любви. Многих может сбивать с толку тот факт, что МЛД имеет буддистское происхождение, и они могут решить, что их призывают исповедовать определенные религиозные взгляды или заниматься своей духовностью. Тренеру следует напоминать участникам, что основная задача практики МЛД в РО ДПТ — это снижение степени защитно-оборонительной реакции СНС при помощи создания хорошего настроения, которое связано с ощущением социальной защищенности.

(Обязательно) Положение урока

Медитация любящей доброты (МЛД)

- ***МЛД — это способ усиления доброго и позитивного настроения, а также улучшения межличностного общения.*** Согласно исследованиям, МЛД способствует усилению ощущения теплоты и заботы как о себе, так и об окружающих [*Hofmann, Grossman, & Hinton,* 2011;

Salzberg, 1995]. Практика любящей доброты способствует сдвигу к ежедневному переживанию широкого спектра позитивных эмоций, включая любовь, радость, благодарность, ощущение удовлетворения, надежды, гордости, заинтересованности, веселости и восхищения. МЛД помогает снижению болевых ощущений, злости и психологического дистресса у практикующих [*Carson* et al., 2005]. Позитивные сдвиги могут возникнуть даже у участников без предварительного опыта всего за несколько минут практики. Согласно исследованиям короткая практика МЛД (около 7 мин.) способствует появлению позитивного настроя и улучшению качества межличностного общения [*Hutcherson, Seppala, & Gross*, 2008].

- Практика МЛД в РО ДПТ направлена на активацию нейробиологической системы социальной безопасности (ВВК-ПНС, см. урок 2). Для улучшения отношений индивидам с ГК необходимо изменение психологического настроя перед общением. Цель состоит в выработке новой привычки вызывать определенное состояние перед общением. Мини-практика может занимать 4 мин. или менее и может заключаться всего лишь в повторении нескольких фраз, которые вызывают ощущение защищенности, доброты и теплоты с мягкой улыбкой и замедленным дыханием.
- Даже незначительного ощущения любви, теплоты, доброты и нежности будет достаточно для начала этой работы. Исследования позволяют предположить, что постоянная практика приводит к развитию способности легче вызывать нужное состояние [*Carson et al.*, 2005].

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. МЛД в РО ДПТ отличается от большинства традиционных практик. В ней целенаправленно убрали все шаги МЛД, направленные на распространение любви и доброты на самого себя, человека, с которым сложно общаться, или на весь мир. Причины этого просты. Основная цель МЛД — это активация системы социальной безопасности ради улучшения опыта общения. Но многим клиентам с ГК сложно практиковать распространение доброты или теплоты на самих себя (или проблемных людей), а значит, вместо системы социальной безопасности они активируют защитно-оборонительную реакцию СНС. Поэтому мы специально убрали три стадии традиционной МЛД ради предотвращения этой ситуации. В дополнение к этому некоторые участники могут задавать вопросы, почему используются слова "любовь" и "доброта", если главной целью МЛД в РО ДПТ является достижение определенного настроения, нейробиологически связанного с состоянием социальной защищенности. Можно сказать, что для практики МЛД в РО ДПТ используются те слова, которые согласно исследованиям показали наибольшую эффективность для активации системы социальной безопасности (т.е. если бы слово "ляп" вызывало состояние

социальной защищенности, то использовалось бы и оно). Если кто-то имеет сильное предубеждение против определенных слов в записи МЛД (см. раздаточный материал 4.1), то этому клиенту следует посоветовать обратиться к личному терапевту для поиска тех слов, которые будут работать для этого конкретного человека (см. фразы, которые предложены далее для использования в подобных ситуациях). Наконец, инструктору следует призывать участников к ежедневной практике МЛД. При постоянной практике со временем многие участники осваивают навык, позволяющий вызывать состояние социальной защищенности в любой ситуации простым повторением нескольких ключевых фраз МЛД (например, "Пусть радость наполняет этого человека", "Пусть он будет в безопасности").

(Обязательно) Практическое упражнение

Практика МЛД

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 4.1, "Скрипт МЛД".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Перед тем как начать читать запись МЛД, тренеру следует предложить участникам группы, которые принесли с собой звукозаписывающие устройства (см. домашнее задание к уроку 3), начать запись. Или ведущему следует сделать цифровую запись практики МЛД (но без последующего обсуждения) и открыть доступ к этой записи участникам, которые затем смогут ее использовать для повышения эффективности собственной практики МЛД.

Используйте запись, представленную в раздаточном материале 4.1, чтобы провести медитацию. Так как МЛД в РО ДПТ направлена на аккумулирование теплых чувств и формирование ощущения социальной защищенности (активации ВВК-ПНС), тренер может свободно использовать спокойный и расслабленный тон голоса при проведении этой практики. Действительно, исследования показывают, что теплый человеческий голос может активировать ВВК-ПНС [*Porges*, 2007]. В книге приведено несколько вариантов аудиозаписей МЛД, которыми также могут пользоваться участники. И все же записи, которые идут в комплекте с книгой, не должны заменять практику МЛД на занятии (т.е. не стоит использовать эти аудиозаписи в качестве замены реальной практики).

(Обязательно) Вопросы для обсуждения

Практика МЛД

После выполнения МЛД следует предложить участникам поделиться своими наблюдениями и обсудить полученный опыт. Используйте приведенные ниже вопросы в качестве руководства. Ознакомьтесь с описанными здесь препятствиями и используйте полученные знания для лучшего обучения практике с учетом возникающих при этом сложностей.

- ✓ **Спросите:** *Какие ощущения у вас возникли во время практики?*
- ✓ **Спросите:** *Возникли ли у вас сложности с тем, чтобы вспомнить моменты, вызывающие ощущения любящей доброты? (Следует воспринимать это как вариант нормы и использовать положения урока о распространенных препятствиях, чтобы помочь участникам извлечь пользу из полученного опыта.)*
- ✓ **Спросите:** *Удалось ли вам создать ощущение теплоты или доброты во время медитации? Чувствуете ли вы большую умиротворенность или удовлетворение после практики? Если нет, то какими были ваши ощущения?*
- ✓ **Спросите:** *Испытывал ли кто-либо грусть вместе с добротой или вместо нее?*
- ✓ **Спросите:** *Какие шаги вам стоит предпринять, чтобы сделать эту практику более живой для вас и/или более полезной?*

Урок 4. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Раздаточный материал 4.1, "Скрипт МЛД"**
2. (Обязательно) **Рабочий лист 4.А, "Ежедневная практика МЛД".** На протяжении следующих уроков (и на протяжении всего курса РО ДПТ) участникам следует выработать привычку ежедневно практиковать МЛД (если они этого еще не делают). Больше всего пользы МЛД приносит, если применять ее непосредственно перед общением. Участникам следует записывать свои наблюдения при помощи рабочего листа 4.А. Они могут использовать раздаточный материал 4.1 в качестве скрипта или руководства для своей практики. Все же лучше использовать аудиозапись практики, которая проводилась во время урока 4, либо практики МЛД, которая проводилась во время индивидуальной терапии, либо одну из нескольких записей, которые идут в комплекте с книгой. **Важный момент:** не следует использовать практику МЛД,

скрипты или аудиозаписи из других источников. Запись практики, приведенная в раздаточном материале 4.1, направлена на активацию системы социальной безопасности, а практики МЛД, не имеющие отношения к РО ДПТ, часто имеют другие цели, и слова подбираются в них иначе. Наконец, следует поощрять участников делать собственные аудиозаписи и просить личного терапевта помочь им создать практику МЛД, которая подойдет именно им.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 4.1
Скрипт МЛД

Помните, что задача практики МЛД заключается в создании хорошего настроения, которое связано с ощущением социальной защищенности.

- **Используйте следующий скрипт для создания аудиозаписи**. Он предназначен для чтения вслух. Мы не рекомендуем менять слова. Практикуйте с помощью этого скрипта по написанному тексту. Исследования показали, что данный скрипт будет наиболее полезным для участников тренинга РО ДПТ. Если вы захотите изменить скрипт, посоветуйтесь вначале с личным терапевтом или тренером навыков.
- **Стремитесь практиковать каждый день.**

Сядьте удобно

Найдите удобное положение, сидя на стуле, на полу или на диване. Важно, чтобы вы бодрствовали во время практики, поэтому стоит свести к минимуму риск заснуть. Во время практики вы можете держать глаза открытыми или закрытыми по собственному усмотрению, понимая, что наша цель состоит в том, чтобы не заснуть в процессе практики.

Перенесите внимание на дыхание

Как только вы найдете подходящее положение, начните отслеживать собственное дыхание. Не пытайтесь изменить свое дыхание или каким-то образом его исправить, просто полностью осознавайте всю протяженность вдоха и всю протяженность выдоха. Вы можете заметить наиболее сильные ощущения в носоглотке. Некоторые люди сильнее замечают свое дыхание в грудной клетке или животе. Где бы вы ни ощущали дыхание наиболее полно, вам стоит полностью сосредоточить свое сознание на этой зоне. Если ваш разум отвлекается от процесса дыхания, что для него характерно, то, не вынося никаких оценок, просто верните внимание на следующий естественный вдох или выдох.

Ощутите сердечный центр

Очень медленно позвольте сознанию переместиться с дыхания на сердечный центр, который находится в центре груди. Это не столько физическое сердце, сколько место, в котором мы обычно ощущаем теплые чувства. Некоторым людям проще почувствовать сердечный центр, если расположить ладонь над сердцем для облегчения практики.

Постарайтесь найти воспоминание или ощутить состояние, которое ассоциируется у вас с интенсивным ощущением любящей доброты от кого-то или к кому-то. Это может быть ваша первая встреча с партнером по жизни, день рождения ваших детей или внуков, какая-то особенная прогулка с вашим домашним любимцем или ощущение искренней благодарности за помощь, которую оказали вы или вам. Нет необходимости искать идеальное переживание или представление, не страшно, если в вашей памяти не всплывает сразу много событий или ощущений. Идея заключается в генерации ощущения теплоты, нежности или других позитивных чувств, которые ассоциировались бы с прошлым опытом любящей доброты, и создании условий для того, чтобы эти ощущения могли разрастись в вашем сердечном центре. Всего на одно мгновение позвольте этим чувствам охватить вас.

Отправьте послание любящей доброты близкому человеку

Мягко представьте перед своим мысленным взором человека, о котором вы заботитесь, человека, к которому вы уже испытываете теплые чувства, может быть, любовь или другую позитивную связь. Это не должны быть идеальные или бесконфликтные отношения — идея состоит в том, чтобы вспомнить человека, к которому у вас уже есть теплые чувства. Постарайтесь как можно лучше удерживать представление или ощущение этого человека в своем сердечном центре. И теперь, исходя из ощущения любящей доброты, которое находится в центре вашей груди, распространите теплые пожелания на человека, который вам не безразличен. Используйте следующие фразы, повторяя их про себя.

Да пребудет с этим человеком спокойствие.

Да пребудет с ним умиротворение.

Пусть радость наполняет его сердце.

Пусть у него все будет хорошо.

И вновь распространите свои пожелания любящей доброты на этого человека, о котором вы заботитесь.

Да пребудет с этим человеком спокойствие.

Да пребудет с ним умиротворение.

Пусть радость наполняет его сердце.

Пусть у него все будет хорошо.

И вновь из вашего источника любящей доброты, который находится в сердце, транслируйте пожелания добра человеку, о котором вы уже заботитесь.

Да пребудет с этим человеком спокойствие.

Да пребудет с ним умиротворение.

Пусть радость наполняет его сердце.

Пусть у него все будет хорошо.

Позвольте изображению или ощущению человека, о котором вы заботитесь, постепенно потускнеть и исчезнуть из вашего мысленного поля зрения. Переключите внимание вновь на свой сердечный центр, назад, к ощущению теплой любящей доброты, настолько, насколько это у вас получается.

Послание любящей доброты человеку, отношения с которым нейтральны

Представьте перед своим мысленным взором человека, которого вы видели хотя бы однажды, но к которому не испытываете никакой привязанности и которого в действительности не знаете. Это может быть почтальон, кассир в супермаркете или кто-нибудь еще в этом роде. И вновь постарайтесь как можно искреннее распространить пожелание любящей доброты на этого человека, с которым вы едва знакомы, мысленно произнося следующее.

Да пребудет с этим человеком спокойствие.

Да пребудет с ним умиротворение.

Пусть радость наполняет его сердце.

Пусть у него все будет хорошо.

Вновь распространите пожелание любящей доброты на этого едва знакомого вам человека.

Да пребудет с этим человеком спокойствие.

Да пребудет с ним умиротворение.

Пусть радость наполняет его сердце.

Пусть у него все будет хорошо.

И вновь из вашего источника любящей доброты, который находится у вас в сердце, транслируйте пожелания добра человеку, с которым вы едва знакомы.

Да пребудет с этим человеком спокойствие.

Да пребудет с ним умиротворение.

Пусть радость наполняет его сердце.

Пусть у него все будет хорошо.

С ощущением теплоты и любящей заботы вновь мягко переключите внимание на процесс дыхания и ощущение сердечного центра, позволяя представлению или ощущению этого человека, которого вы едва знаете, исчезнуть, — позволяя себе просто быть в этом состоянии, в этом моменте времени, с этими ощущениями теплоты и доброты. Помните, что вы можете сохранить на протяжении всего этого дня тепло любви и доброты, которое у вас получилось сейчас ощутить, зная, что вы всегда при необходимости сможете вновь обратиться к своему сердечному центру, и от всего сердца пообещайте себе приложить все усилия, чтобы применять эту практику любящей доброты в своей жизни. Когда будете готовы, откройте глаза и мысленно вернитесь в комнату.

Конец практики

Радикальная открытость. Раздаточный материал 4.2

Основные положения урока 4. Повышение уровня открытости и качества межличностных отношений при помощи МЛД

1. МЛД необходима для выработки привычки создавать настроение, активирующее ту область головного мозга, которая отвечает за ощущение социальной защищенности.
2. В РО ДПТ практику МЛД необходимо проводить перед общением (согласно нашим данным эффект от активации системы социальной безопасности длится от 20 мин. до 4 ч).
3. Важно помнить, что главной целью практики МЛД в РО ДПТ является не улучшение способности проявлять любовь или доброту по отношению к себе или окружающим, а достижение того состояния, которое ассоциируется с ощущением удовлетворения, любознательности и желания общаться при помощи активации тех областей головного мозга, которые связаны с ощущением социальной защищенности.
4. Практика МЛД в РО ДПТ отличается от других подобных практик. Так как для многих клиентов с ГК даже сама мысль о том, чтобы выражать тепло, доброту и любовь по отношению к себе, представляется сложной или даже весьма удручающей, практика МЛД в РО ДПТ включает только три шага: 1) создание ощущения тепла/любви/доброты; 2) распространение этого ощущения на того, по отношению к кому клиент уже проявляет заботу; и 3) распространение этого ощущения на нейтрального человека.

Радикальная открытость. Рабочий лист 4.А

Ежедневная практика МЛД

- МЛД — это один из способов создать хорошее настроение, которое активирует участки головного мозга, отвечающие за состояние социальной защищенности, нашей "системы дружелюбия", связанной с ощущением спокойствия, чувством удовлетворения и легкостью в общении.
- Используйте практику МЛД перед общением с другими людьми с целью увеличения позитивности и ощущения связи с ними.
- Короткая 6-минутная практика — это все, что вам нужно. Исследования показывают, что чем дольше вы практикуетесь, тем сильнее проявляется эффект. Сделайте ее частью своих ежедневных привычек.
- Помните, что МЛД в РО ДПТ включает только три шага: 1) создание ощущения теплоты/любящей доброты; 2) распространение этих теплых чувств на того, по отношению к кому вы уже проявляете заботу; и 3) распространение этих теплых чувств на нейтрального человека.
- Помните, что МЛД в РО ДПТ предназначена не столько для распространения ощущения любви или доброты, сколько для активации тех участков головного мозга, которые отвечают за ощущение социальной защищенности.
- Используйте запись медитации из раздаточного материала 4.1 в качестве руководства для практики или сделайте цифровую запись практики любящей доброты для ее ежедневного использования. Практикуйте каждый день перед выходом из дома. Записывайте свои ощущения в приведенный ниже дневник практики.

День	Что особенного происходило во время практики? Как долго сохранялось ощущение социальной защищенности? Какое влияние МЛД оказала на вас в этот день?
Воскресенье	
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	

Возникали ли какие-либо препятствия во время практики МЛД? Опишите эти препятствия и то, как вы использовали навыки РО, чтобы с ними справиться.

___

___

___

Урок 5

Активное применение новых форм поведения

* *Если не весело, то это не игра.* *

Основные положения урока 5

1. Исследование нового требует открытости и готовности принять тот факт, что не всегда есть готовый ответ. Самые эффективные в мире люди учатся чему-то новому каждый день!
2. Обучение новому обычно не проходит без ошибок.
3. Мы все проходим через 4 стадии обучения новому: неосознанная некомпетентность, осознанная некомпетентность, осознанная компетентность, неосознанная компетентность.
4. Пользуйтесь навыками "Гибкий разум МЕНЯЕтся" при опробовании чего-то нового.
5. Клиентам с ГК следует отказаться от постоянных попыток стать лучше или прилагать больше усилий. Таким людям необходимо практиковать навыки расслабления, игры и возможности непродуктивно проводить время.
6. Если делать каждый день что-то новое или по-новому, то можно сломать барьеры старых привычек и научиться спонтанности. Новые формы поведения часто открывают перед нами новые горизонты. Они помогают мозгу понять, что это вполне нормально — не планировать все подряд.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 5.1, "Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся"
- Раздаточный материал 5.2, "Опираемся на ощущения для изучения готовности учиться"
- Раздаточный материал 5.3, "Искусство непродуктивности и возможность подурачиться"

- Раздаточный материал 5.4, "Мы получали удовольствие раньше? Самоисследование в отношении юмора и игры"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 5.5, "Основные положения урока 5. Активное применение новых форм поведения"
- Рабочий лист 5.А, "Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся"
- Рабочий лист 5.Б, "Непродуктивность и дневник новых форм поведения"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Рекомендовано) Практика осознанности

"Умпа-лумпа"

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** "Умпа-лумпа" — это песенка или танец маленьких гномов и разновидность "деятельности без планирования". В РО ДПТ "деятельность без планирования" никогда не начинается с представления или инструкций. Все потому, что обсуждение предстоящих действий обычно вызывает тревожное ожидание или ненужные размышления и повышает вероятность того, что участники откажутся их выполнять (см. раздел "Руководство для тренера по практике «деятельность без планирования»" в уроке 12). Деятельность без планирования — необходимый навык для клиентов с ГК, который помогает им научиться объединяться с группой и принимать участие в происходящем. Важно, чтобы практика танца маленьких гномов была ограниченной по времени, в идеальном случае она должна длиться не дольше минуты. Используйте приведенные ниже инструкции в качестве руководства.

- **Начните танец "Умпа-лумпа" следующими словами (без предупреждения): *ХОРОШО... ВСЕ ВСТАЕМ! ТЕПЕРЬ ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ! СОГНИТЕ РУКИ И ПОЛОЖИТЕ ОДНУ НА ДРУГУЮ. Вот так! А теперь начните ими двигать вперед-назад!***
- **Тренер должен начать слегка раскачивать руки из стороны в сторону, сказать: *Теперь повторяйте то, что я сейчас скажу!* и начать скандировать: *Просто то, что вы так думаете, еще не значит, что это так,* одновременно подавая сигналы всем присоединиться к нему.**
- **Сотренер может помочь подхватить эти сигналы, начав повторять действия и слова тренера.**
- **Тренеру следует продолжать повторять припев — *Просто то, что вы так думаете, еще не значит, что это так,* — постепенно изменяя телодвижения** (например, поднять руки над головой, потрясти

ими, сделать движения руками из стороны в сторону, напоминающими волну, замедляться и ускоряться). Слегка похлопайте по столу, сделайте это сильнее и громче, повышая голос и продолжая напевать, затем плавно перейдите на шепот.

- **Продолжайте двигаться и повторять припев на протяжении всей практики,** одновременно приподнимая брови и дружески улыбаясь.
- **Окончите практику, подняв руки над головой и прокричав: *Просто то, что вы так думаете, еще не значит, что это так!***
- **Отпразднуйте окончание практики вместе с группой: *Отличная работа! Аплодисменты всем! Давайте пожмем друг другу руки!*** Предложите участникам похлопать друг другу за выполнение практики.
- **Затем скажите: *Хорошо, теперь все садимся***
- **Предложите поделиться наблюдениями и переходите к следующим пунктам занятия.**

Предложите участникам поделиться своими наблюдениями, в особенности теми мыслями, которые могли у них возникнуть, или предположениями, которые они делали. Например, тренер может сказать: “Поднимите руку, если до или во время практики у вас возникла мысль вроде “Я просто не хочу” или “Я просто не могу сделать это!” И неизбежно поднимутся несколько рук. Тренеру следует приветливо улыбнуться и мягко прошептать: “Просто то, что вы так думаете, еще не значит, что это так”. (Обратите внимание, что это еще больше подчеркивает важность того, чтобы все принимали участие в практике, хотя бы отчасти, иначе это предположение о нежелании или невозможности участвовать будет соответствовать реальности.) Тренер может продолжить: “Какие еще мысли обычно возникают у людей во время этой практики?” Ответы могут быть такими: “Я вначале подумал, что вы хотите заставить нас петь”, “Я думал, что умру от смущения” или “Я думал, что кто-то позвонит в полицию”. Услышав неточные оценки или необоснованные предположения, тренер должен просто повторить с мягкой улыбкой: “Просто то, что вы так думаете, еще не значит, что это так”. Необходимо быть готовыми поделиться собственными примерами неточных оценок или необоснованных суждений (например “Мне казалось, что сейчас сюда войдет мой начальник и спросит, чем я здесь занимаюсь”) и затем предложить группе проскандировать ему в ответ ту же “мантру”. Тренер должен обратить внимание на то, что, несмотря на самые разные представления (например, плохие), большинство предсказаний оказались далекими от реальности (например, К моему удивлению, я не умер от смущения и все еще жив”). Следует запомнить фразу *Просто то, что ты так думаешь, еще не значит, что это так* и использовать ее для напоминания участникам о

том, что их внутренние события (такие, как мысли, ощущения, представления или чувства) — это не *факты* и не *истина*.

(Обязательно) Положение урока

Зачем применять новые формы поведения

∗ Больше всего нового скрывается там, куда нам страшнее всего идти. ∗

- ✓ **Спросите:** *Какие преимущества дает способность пробовать новое? Какие у нее недостатки?*

- ***Вы никогда не научитесь новому, если не будете рисковать.***
- ***Новизна — это приправа жизни.*** Жизнь может стать слишком пресной, если, например, каждое утро есть овсянку, всегда стирать одежду по воскресеньям, ходить на работу одной и той же дорогой, носить одну и ту же одежду, идти на беговой дорожке всегда с одной и той же скоростью!
  - ✓ **Спросите:** *Какое ваше поведение неизменно повторяется в одной и той же форме? Какой частью поведения управляют правила? С какими последствиями постоянного повторения одних и тех же форм поведения вы сталкивались?*
- ***Для самоисследования необходимы открытость и хотя бы иногда — отсутствие готовых ответов.*** Самые эффективные люди в мире обычно учатся чему-то новому каждый день!
- ***Обучение новому редко обходится без ошибок.***

(Обязательно) Положения обучения

Как мы учимся новому

- ***При обучении чему-то новому мы все проходим четыре стадии.***
  1. ***Неосознанная некомпетентность, или незнание того, чего мы не знаем.*** Например, все мы в какой-то момент жизни не знаем о своем неумении завязывать шнурки. Это и есть неосознанная некомпетентность.
  2. ***Осознанная некомпетентность, или знание о собственном незнании, но без представления о том, что с этим делать.*** Наконец, мы узнаем, что у ботинок есть шнурки, и если их связать вместе с помощью того, что сестра называет "узлом" (не путать со "злом"

("Хи-хи!" ☺)), то ботинки будут хорошо сидеть на ноге! Это удивительное открытие позволяет нам перейти на следующий уровень обучения новому навыку: осознанная некомпетентность, или понимание собственного незнания.

3. ***Осознанная компетентность, или знание о том, что необходимо делать, но отсутствие профессионализма в самих действиях.*** Теперь мы можем завязать шнурки! Но мы делаем это очень медленно. Нам нужно сильно сосредоточиваться на каждом шаге этого процесса, иначе что-то пойдет не так. К тому же сестра постоянно хихикает над попытками подойти к завязыванию узлов более творчески, и это очень отвлекает.
4. ***Неосознанная некомпетентность, или достижение того уровня профессионализма, на котором действия не требуют мыслительных усилий, известного также под названием "уровень эксперта".*** Наш тяжкий труд окупился сторицей: мы стали экспертами в завязывании шнурков и теперь можем делать это, даже не задумываясь! Мы можем завязать шнурки во сне, в полной темноте, лежа вверх ногами или рассказывая старшей сестре о том, насколько длинный у нее нос ("Хи-хи!"), не пропуская ни единого шага этого сложного процесса! Мы достигли вершины совершенства!

- ***Для большинства взрослых единственная стадия, которую они желают испытывать или признавать,*** — четвертая, т.е. стадия, на которой можно предположить, что не придется больше ничему учиться.
  - ✓ **Спросите**: *Какие вы видите недостатки в том, чтобы быть экспертом?* (Намек: эксперт может быть более закрыт для чужого мнения, исходя из предположения, что правильный ответ уже известен, даже если их знания не всегда абсолютно верны.)
  - ✓ **Спросите:** *Насколько вы нормально воспринимаете более ранние стадии обучения? Что это может означать?*
  - ✓ **Спросите:** *Какие формы поведения у вас постоянно повторяются в неизменном виде? Как вы думаете, насколько часто вы придерживаетесь привычного положения вещей с целью снизить стресс из-за неизвестности? Чему вам, возможно, стоит научиться?*
  - ✓ **Спросите:** *Как часто у вас возникают мысли о том, как было бы ужасно попробовать что-то новое, а затем оказывается, что это вовсе не было таким ужасным, как вы ожидали? Или, возможно, в итоге вам даже понравилось (Не может быть! ☺)? Например, можно попробовать устрицы, покататься на лошади, отправиться*

ночью на прогулку с вашим партнером, сказать тост на празднике, поздороваться с кем-то.

- ***Помните, что цель применения чего-то нового заключается в том, чтобы попробовать сделать то, что вы никогда не делали ("Хи-хи!" ☺).***
- ***К тому же у всех нас "рыльце в пушку". Мы все боимся пробовать что-то новое, но когда не пробуем ничего нового, мы точно так продолжаем бояться.*** Пассивность влияет на наше благополучие так же, как и активные действия. Мы не можем избежать необходимости делать выбор, даже если выбор заключается в отказе делать выбор.
- ***Новое требует готовности справляться с неизвестностью.***
  - ✓ **Спросите:** *Насколько спокойно вы воспринимаете неизвестность? А как на счет хаоса? А беспорядок? Что ваши ответы могут сказать о том, чему вам следовало бы научиться?*
- ***Хорошая новость состоит в том, что обычно мы чувствуем себя увереннее, когда делаем то, чего боимся больше всего, и благодаря этому учимся.***
- ***Практикуйте навыки "Гибкий разум МЕНЯЕтся", чтобы научиться делать что-то новое и пользоваться преимуществами смелости*** (стараясь по возможности не напрягаться из-за этого ("Хи-хи!" ☺)).

(Обязательно) Положения обучения

Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 5.1, "Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Напишите на меловой или маркерной доске акроним "МЕНЯЕ", разместив буквы по вертикали, но без обучения специфическим навыкам, связанным с каждой буквой или их обозначениями. Затем, начиная с первой буквы акронима (М), проведите обучение соответствующим навыкам, отталкиваясь от ключевых положений, описанных в этом разделе, пока не раскроете их все. Важно, чтобы вы на доске только в общем описывали то, что стоит за каждой из букв, и только тогда, когда проводите обучение соответствующим навыкам. В этом случае можно избежать пространных объяснений об использовании конкретных слов при формировании акронима и/или преждевременного обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только во время формального обучения связанным с ней навыкам.

Гибкий разум МЕНЯЕтся

М **Мониторинг** готовности попробовать что-то новое.

Е Проверка **вЕрности** сомнений, опасений или поводов для избегания.

Н Скажите **“Нет”** привычке компульсивно планировать и готовиться.

Я Активация системы социальной безопасности и **Явное** проявление новых форм поведения.

Е **БезоцЕночное** отношение к результату.

М **Мониторинг** готовности попробовать что-то новое.

- ***Самые эффективные люди в мире учатся чему-то новому каждый день!*** Они учатся благодаря своей открытости к переменам и готовности пробовать новое. Успешные люди умеют адаптироваться и подстраиваться под меняющиеся обстоятельства. (Можно использовать примеры спортивных соревнований или таких телепрограмм, как *Танцы со звездами*. Например, иногда участники могут больше научиться благодаря судье, который выставляет суровые оценки, тогда как судья, который в равной степени говорит приятное всем участникам, на самом деле не дает им возможности двигаться дальше.)
- ***Опробование нового подразумевает активное обучение и практику.*** После падения с лошади необходимо много раз сесть не нее, чтобы перестать бояться нового падения. Точно так учиться новому может быть интересно, познавательно или даже весело, но вначале нужно попробовать.
- ***Обучение новому требует готовности к непредвзятому отношению.*** Искреннее желание измениться является ключевым отличием активной практики новых форм поведения от простых размышлений о них.
- ***Практикуйте исследование собственной готовности к изменениям, задавая себе следующие вопросы.***
  - Опробование этих новых форм поведения приблизит меня к моим целям или отдалит от них? Каковы мои ожидания или предубеждения относительно того, что может случиться, если я попробую эту новую форму поведения? Что такого страшного может случиться, если я поступлю иначе?

➢ Насколько я действительно хочу измениться или попробовать что-то новое? Если мое желание не очень сильное, то что это может означать?

- ***Представляйте, что вы пытаетесь практиковать новое поведение — с мягкой улыбкой, слегка приподнятыми бровями и глубоким медленным дыханием, будучи податливыми и открытыми,*** вместо напряжения и сопротивления.

Е Проверка **вЕрности** сомнений, опасений или побуждений избежать применения новых форм поведения для определения того, насколько правомерны ваши эмоции.

- ***Помните о том, что самоисследование требует готовности принять тот факт, что вы не знаете всего.***
- ***Помните о неизбежных рисках и ошибках в процессе обучения.*** Обучение новому обычно неизбежно подразумевает ошибки, иначе вы уже знали бы, как это делается! Например, если вы действительно хотите играть на скрипке, танцевать или делать математические расчеты, то вы будете постоянно узнавать о новом или лучшем способе сделать это.
- ***Практикуйте самоисследование, задавая себе следующие вопросы.***

  ➢ Верю ли я в то, что уже знаю все, что может случиться, если я попробую что-то новое?

  ➢ Присуще ли мне убеждение в том, что я полностью понимаю текущую ситуацию? Не замечаю ли я за собой желание автоматически все объяснять или защищать собственное восприятие фактов или пренебрегать точкой зрения других людей? Если да или возможно, то может ли это быть признаком закостенелого разума?

  ➢ Говорю ли я себе, что подобные формы поведения были испробованы в прошлом, а значит, сейчас их пробовать бесполезно? Верю ли я в то, что это нечестно — заставлять меня делать что-то иначе? Если да или возможно, что это может означать? Может ли оказаться, что я действую с позиции фаталистичного разума?

  ➢ Может ли оказаться, что на самом деле я не хочу менять свое поведение или мышление? Не надеюсь ли я в тайне на то, что мои попытки применить новые формы поведения потерпят неудачу? Если да, то как это может сказаться на достижении ценных для меня целей?

  ➢ Может ли оказаться, что я недооцениваю позитивные последствия изменений?

Н Скажите "**Нет**" привычке компульсивно планировать, репетировать и тщательно готовиться к тому, чтобы попробовать новое поведение.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Большинство клиентов с ГК просто одержимы предстоящими социальными событиями, в особенности теми, которые могут пойти спонтанно или требуют интимности (например, свидание или вечеринка). Чрезмерное планирование и репетиции, когда в них нет необходимости, забирают много энергии и могут изматывать и приводить к выгоранию.

Обсудите за и против предварительного планирования и репетиций.

- ✓ **Спросите:** *Какое поведение или событие требует предварительного планирования или репетиции (например, прыжок с парашютом, езда верхом, выступление перед публикой или презентация на рабочем собрании)? Какое поведение или события лучше не планировать и не репетировать заранее (например, свидание, вечеринку, обед с другом)?*
- ✓ **Спросите:** *Действительно ли мне нужна подготовка для того, чтобы применять конкретно это новое поведение?*
- ✓ **Если да:** Тщательно изучите шаги, необходимые для воплощения в жизнь нового поведения и подготовки, помня о цели и не пытаясь достичь совершенства.
- ✓ **Если нет:** Осознанно примите решение отказаться от планирования и репетиций. Старайтесь делать то, что не имеет к этому никакого отношения (например, почитайте увлекательную книгу, примите успокаивающую ванну или подремайте, займитесь осознанным дыханием или медитацией любящей доброты), и использовать следующие навыки.

- ***Напомните себе о том, что компульсивное планирование или репетиции могут показаться мудрым решением, но на самом деле они являются маскировкой избегания*** (например, "Мне просто нужно прочитать еще одну статью, и тогда можно будет приступить").
- ***Практикуйте относиться к своим перфекционистским наклонностям с любовью, вместо того чтобы пытаться их изменить или отбросить.*** Пытаться избавиться от перфекционистского мышления — это как пытаться вымыть машину от грязи с помощью грязи — в итоге вы сделаете только хуже. Будьте добрее по отношению к себе.
- ***Распространите ощущение любящей доброты и на ту свою часть, которая желает репетировать и планировать наперед, вместо***

того чтобы заниматься самокритикой. Молча повторяйте про себя: *Да пребудет с моим перфекционистским разумом спокойствие, да прибудет с ним умиротворение, пусть с ним будет все хорошо.*

- ***Практикуйте серфинг-медитацию в отношении вашего желания отрепетировать все, что вы скажете или сделаете*** (см. материалы о серфинг-медитации в уроке 12). Если не считать официальных лекций или выступлений, то репетиция того, что вы скажете, часто имеет существенный недостаток — сосредоточив все внимание на своих словах, вы перестаете слышать, что вам говорят.

Я Активация системы социальной безопасности и **Явное** проявление новых форм поведения.

- ***Активируйте систему социальной безопасности перед тем, как применить новую форму поведения.*** Используйте навыки урока 3 (см. "Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.1. Изменения социального взаимодействия посредством изменения физиологии"). Используйте медитацию любящей доброты с целью вызвать настроение, которое способствует активации системы социальной безопасности на длительное время (см. урок 4).
- ***"Не думайте — просто делайте!"*** Увлеченно практикуйте, полностью погружаясь в свои ощущения. Напоминайте себе, что вы учитесь жить без необходимости всегда все планировать. Откажитесь от суждений и беспокойств.
- ***Постоянно применяйте навыки "Большая тройка + 1", чтобы сохранить состояние социальной защищенности при опробовании новых форм поведения*** (т.е. откиньтесь назад, дышите глубоко и приветливо улыбайтесь, слегка приподняв брови).
- ***Если вы чувствуете себя странно, пробуя что-то новое, это означает, что вы учитесь, и совсем не обязательно свидетельствует об ошибках или провале.*** Новый опыт — это единственный путь роста и противоположность самоуспокоения.
- ***Относитесь к возникающему дискомфорту как к возможности практики самоисследования, задавая себе вопрос*** **Чему я могу научиться в этой ситуации?** вместо привычного отказа от действий и обвинения всего мира в произошедшем.
- ***По возможности повторяйте новые формы поведения вновь и вновь*** перед тем, как оценить свои результаты.

E БезоцЕночное отношение к результату.

- ***После того как вы начали применять новую форму поведения, определяйте, чему новому вы научились, но проводите оценку максимально беспристрастно.*** Используйте континуум осознанности (см. урок 12) для описания происходящего, включая чувства, мысли или ощущения, возникающие у вас во время этого события.
- ***Старайтесь замечать то, что хорошо получается и какие преимущества вы можете для себя извлечь из этого нового опыта,*** не обращая внимания на то, что можно было бы улучшить или сделать иначе.
- ***Во время оценки реакции окружающих сфокусируйтесь на объективных доказательствах ваших наблюдений.*** Помните, что мы можем только представлять, что думает или чувствует другой человек (если только он не расскажет нам об этом).
- ***Практикуйте самоисследование при помощи следующих вопросов.***
  - Какие у меня есть объективные подтверждения собственной точки зрения на событие или о другом человеке, помимо моей интуиции и рассуждений?
  - Какова вероятность того, что я ошибаюсь?
  - Насколько мне свойственна готовность сомневаться в своем личном восприятии?
  - Чему мне следует научиться?
- ***Ослабляйте "хватку" закостенелого разума, напоминая себе о том, что "мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть".***
- ***Блокируйте автоматическую привычку обвинять в происходящем других людей и весь мир.*** Это означает, что необходимо брать на себя ответственность за личные реакции, не ожидая, что мир будет соответствовать нашим представлениям.
- ***Блокируйте фаталистическое мышление, напоминая себе, что вы сами выбираете свою реакцию, и совершенно не нужно впадать от этого в отчаяние или заниматься самообвинением.*** В РО мы исходим из позиции, что чаще всего мы сами выбираем, что чувствовать (т.е. никто не может заставить меня испытывать определенную эмоцию).
- ***Помните о необходимости практиковать часто. Для людей со склонностью к ГК делать каждый день что-то новое — это как***

чистить зубы, т.е. необходимый ритуал ментальной гигиены. Делая что-то новое или по-другому, мы учимся (например, тому, что это вполне нормально — не планировать абсолютно все наперед, а ошибки и принятие неизвестности — это средства обучения).

- ***Практикуйте самоисследования для изучения того, насколько вы открыты новому опыту, и займитесь поиском потенциальных препятствий росту.***

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 5.2, "Опираемся на ощущения для исследования готовности учиться".

Тренеру следует выбирать участников случайным образом и просить их прочитать вслух вопросы для самоисследования (на свой выбор) из упомянутого выше раздаточного материала, а затем провести небольшое обсуждение. После этого очередь чтения вслух переходит к следующему участнику и т.д. Важно отметить, что нет необходимости раскрывать (т.е. читать вслух) все вопросы, обычно для знакомства участников с раздаточным материалом (в чем и заключается смысл их просмотра) достаточно всего нескольких вопросов. Поощряйте участников выработать привычку использовать этот раздаточный материал после практики навыка "Гибкий разум МЕНЯЕтся" для углубления практики.

- ***Выделяйте время на вознаграждение себя за применение новых форм поведения, независимо от собственной оценки результатов.*** Выработайте привычку хвалить себя каждый раз, когда пробуете сделать что-то новое или по-другому, независимо от того, насколько, по вашим ощущениям, вы заслуживаете на похвалу. Цель упражнения "Гибкий разум МЕНЯЕтся" не в том, чтобы достичь совершенства, а в том, чтобы научиться.
- ***Экспериментируйте с новыми способами наградить себя вместо постоянного повторения одного и того же ритуала.*** Например, вы можете устроиться в любимом кресле на полчаса с несерьезной книгой; выпить бокал вина; съесть любимую шоколадку; понежиться в горячей ванне с ароматическими свечами; поспать днем; послушать любимую музыку, попивая любимый напиток; посмотреть любимое телевизионное шоу; посидеть в саду, наслаждаясь закатом. И, конечно же, теперь, когда вы наградили себя чем-то новым, вам нужно наградить себя за то, что вы себя наградили по-новому! (☺)

(Обязательно) Положение урока

Знакомство с правилами игры. Искусство непродуктивности и возможности иногда выглядеть немного глупо

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Клиенты с ГК вряд ли искренне поверят в то, что для взрослого человека вполне нормально — играть, отдыхать или открыто выражать эмоции, если они не убедятся в этом на примере тренера. Поэтому для эффективного представления приведенных ниже навыков терапевтам (в особенности тем, кто работает с клиентами с ГК) необходимо опробовать их на себе.

★ Забавные факты. Рождены дикими!

Людям с рождения свойственна игривость, а семья/среда/культура определяет то, как эта склонность будет развиваться со временем. Действительно, для млекопитающих естественно играть (вспомните, как играют маленькие котята с клубком пряжи). Многие клиенты с ГК считают игру или веселье детским или эгоистичным занятием. Но археологические исследования показывают, что игра была ключевой частью человеческого существования с доисторических времен. Археологи часто находят игральные кости, доски и палочки, а также разные материалы для игры в мяч из камней, древесины или кости [*S.J. Fox*, 1977; *Schaefer* & *Reid*, 2001]. Игра позволяет сосредоточиться на процессе (на том, что делаем), а не на конечном результате (куда хотим попасть) [*Pellegrini*, 2009]. Она предоставляет нам возможность повторять, практиковать, репетировать, утрировать или экспериментировать с новым поведением до того, как от него будет что-то зависеть (например, игры в войнушки). Таким образом, игра выполняет важную функцию в процессе развития навыка решения проблем у приматов, и людям она также дает возможность освоить широкий спектр когнитивных и социально-эмоциональных навыков, требующихся для достижения успеха. Одно важное замечание: если не весело, то это не игра. Осторожно: не относитесь к игре слишком серьезно!

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 5.3, “Искусство непродуктивности и возможность подурачиться”.

- ***“Мешай дело с бездельем, проживешь век с весельем”.*** Людям с ГК не нужно учиться серьезному отношению, усердности или стремлению к совершенству! В этом они уже эксперты.
- ***Если вы склонны к гиперконтролю, то вам стоит научиться расслабляться и время от времени развлекаться!***

- ***Способность посмеяться иногда над своими слабостями без осуждения — это признак психического здоровья и необходимое условие для формирования здоровых отношений.*** Это сигнал миру о том, что мы не воспринимаем себя слишком серьезно, а значит, более открыты для обратной связи.
- ***И все же отдых и игра могут показаться тяжелой работой для людей с ГК!***
  - ✓ **Спросите:** *Вспомните, когда в последний раз вы развлекались, свободно смеялись или вели себя глупо? Какие преимущества дают игра, смех и расслабление? Как игривость может улучшить отношения? Что вас увлекает в жизни?*
  - ✓ **Спросите:** *Что для вас служит сигналом о необходимости отдохнуть? Какие телесные изменения свидетельствуют об этом (например, появляется головная боль)? Изменяется ли ваше отношение к окружающим (например, вы становитесь более закрытыми, изолированными)?*
  - ✓ **Спросите:** *Что для вас означает сделать перерыв? Награждаете ли вы себя всегда одним и тем же способом? Как много времени вы выделяете на непродуктивные занятия (например, на дневной сон, чтение художественной литературы, приятные прогулки)?*
- ***Хорошая новость состоит в том, что вы можете вспомнить, каково это — не относится к жизни все время серьезно, и научиться вновь смеяться и играть!***
- ***А тем временем нашим девизом может стать фраза "Притворяйся, пока не получится!" ("Хи-хи!"☺)***
  - ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, почему я это сказал?*

    Ответ. Потому что, делая что-то новое или по-другому, вначале вам может показаться, что вы притворяетесь или обманываете кого-то или себя, но это единственный способ обучения.
- ***Практика новых способов самовыражения и телесных движений помогает преодолеть барьеры чрезмерной самоуверенности, мешающие формированию близких отношений.*** Вспомните об исследованиях, показывающих, что при общении с людьми с безучастным выражением лица, мы испытываем тревогу, и поэтому предпочитаем их избегать, тогда как открытое выражение чувств, даже негативных, сигнализирует об искренности и надежности. Исследования показывают, что люди предпочитают проводить время с людьми, которые делятся своими внутренними переживаниями с окружающими.

- ***К тому же совместная деятельность является мощным сигналом мозгу о сопричастности, которая исключает необходимость стыдиться,*** даже если страшно проявлять искренность.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. После изучения раздаточного материала 5.3, "Искусство непродуктивности и возможность подурачиться", необходимо сразу же перейти к следующему упражнению без предупреждений и инструкций.

(Обязательно) Практическое упражнение

Чрезвычайно веселый чрезвычайно выразительный семинар-практикум

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Предварительные инструкции или любое предупреждение об этом упражнении можно давать только в случае крайней необходимости (см. раздел "Руководство для тренера по практике «деятельность без планирования»" в уроке 12). Если клиентов с ГК заранее предупредить об этом упражнении, скорее всего, они начнут переживать, фокусироваться на своем тревожном ожидании или оцепенеют, не слыша слов тренера, а значит, не смогут участвовать с полной самоотдачей.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Следует запланировать пять кратких практик "деятельности без планирования", распределив их случайным образом на протяжении всего урока 5. Каждая практика должна длиться от 30 с до 1 мин. и заканчиваться аплодисментами за участие всей группе, (см. раздел "Руководство для тренера по практике «деятельность без планирования»" в уроке 12). Важно случайным образом распределять на протяжении всего занятия практики из чрезвычайно веселого и чрезвычайно выразительного семинара-практикума, а не концентрировать их в коротком временном промежутке. Идея состоит в создании возможности много раз ненадолго взаимодействовать с остальной группой, особо не думая об этом загодя.

Чрезвычайно веселый и чрезвычайно выразительный семинар-практикум

- **Приветливо улыбаясь, скажите группе:** ***Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ХЛОПАЕМ В ЛАДОНИ И ГОВОРИМ "ХА-ХА... ХО-ХО-ХО!"*** Ритмично хлопайте в ладони одновременно с каждым звуком: *Ха, ха... хо, хо, ха... ха, ха... хо, хо, ха... ха, ха... хо, хо, хо... ха, ха... хо, хо, хо!* Повторите еще раз. Смотрите участникам в глаза, широкими жеста-

ми призывайте их присоединиться к вам и продолжайте хлопать в ладони и наигранно смеяться. Улыбайтесь и приподнимайте брови, поочередно недолго глядя каждому из участников в глаза. Остановите упражнение через 30–60 с и скажите: *Отличная работа! Аплодисменты всем!* Предложите участникам похлопать друг другу. Затем быстро переходите к следующей мини-практике, чтобы ни у кого не возникло возможности прокомментировать или оценить эту практику.

- **Скажите группе:** *О-о-о, я — воздушный шарик!* (Сделайте вид, что надуваете воздушный шарик.) *Пфу-у-у... пфу-у-у... пфу-у-у...* Скажите: *Давайте, надуйте свои шарики! Пфу-у-у... пфу-у-у... Надувайте сильнее... пфу-у-у... пфу-у-у... пфу-у-у... О, НЕТ... Я сдуваюсь!* Имитируйте движения шарика, который сдувается... беспорядочно бегайте по комнате... *Пфьмммммю... фммммммм... сссссссс..... Ха ха ха ха хо хо хо хо... ха ха хо хо хо хо.* Обязательно установите зрительный контакт со всеми участниками группы, поощряя их вначале надуться, а затем — сдуться. Остановите упражнение, дайте возможность всем поаплодировать друг другу и быстро переходите к следующему упражнению, чтобы ни у кого не возникло возможности прокомментировать или оценить эту практику.
- **Практикуйте "Я вовсе не зазнаюсь, я просто лучше, чем вы!"** Скажите группе: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ! Поднимите подбородок высоко вверх, отведите плечи назад и держите голову высоко поднятой! Сделайте походку более дерзкой!* Тренер должен начать шагать по комнате и говорить: *Теперь кричите: "Прочь с дороги! Вы разве не знаете, кто я? Я — очень важный человек! Как вы думаете, кто я! Хр-р-р-р!* Продолжайте вышагивать по комнате и рычать еще 10–15 с. Необходимо окончить упражнение, хлопая в ладоши и призывая всех участников также похлопать себе. В конце следует сказать: *Отличная работа! Хорошо, садитесь и давайте поделимся наблюдениями, которые возникли у вас во время выполнения этой практики.*
- **Практикуйте "Ауч, больно!"** Тренеру следует попросить кого-нибудь из участников помочь показать это упражнение. Попросите слегка дотронуться до вашей руки, не предупреждая о том, какой будет ваша реакция. Как только палец слегка вас коснется, следует закричать: *Ауч! Очень больно! Какая мучительная боль! А-а-а!* После

этого попросите группу разделиться на пары и по очереди выполнить те же действия, реагируя схожим образом на прикосновение партнера. Поощряйте участников не сдерживаться, размахивать руками в воздухе, кричать, стонать от боли и скрежетать зубами. Говорите что-то вроде: *Моя рука сейчас отвалится! Срочно кто-нибудь вызовите скорую помощь! Надеюсь, у меня хватит денег на лечение!* В конце необходимо поздравить группу с выполнением упражнения, улыбнуться и сказать: *Как мило! Отличная работа! Аплодисменты всем!* Предложите участникам поаплодировать друг другу. Затем скажите: *Давайте двигаться дальше!*

- **Изобразите вулкан.** Скажите группе: *Давайте изобразим вулкан!* Сделайте глубокий вдох и драматично задержите дыхание. Дайте группе жестами знать, что им следует повторять за вами, затем скажите: *Держите его, держите его... Пусть эти пузырьки поднимутся повыше... Они поднимаются... и они ВЗРЫВАЮТСЯ! Блуб, бах, бубл блаб! Ха ха... хо хо хо... ха ха...х о хо хо... ха ха ха ха хи хи хо хо! Теперь возьмите за руку человека, находящегося рядом с вами... Вновь задержите дыхание... теперь ДЕРЖИТЕ ЕГО, ДЕРЖИТЕ ЕГО... давайте, ДЕРЖИТЕ ЕГО — ХОРОШО, ТЕПЕРЬ ОТПУСТИТЕ — блу блу — ...ха ха... хо хо хо... хи хи хо хо... Поднимите руки над головой... Блуб блуб блуб блуб... Ха ха...хо хо хо... ха ха ха ха хи хи хо хо.* Улыбайтесь и обязательно установите зрительный контакт с каждым из участников, смеясь и призывая всех участников повторить ваши движения. Затем остановитесь, позвольте участникам поаплодировать друг другу и быстро переходите к следующему упражнению, чтобы ни у кого не возникло возможности прокомментировать или оценить эту практику.
- **"Давайте побудем итальянцами!"** Скажите группе: *Хорошо... ВСЕ ВСТАНЬТЕ! А теперь давайте все поговорим с итальянским акцентом!* Скажите: *Мама миа! Меня зовут Марко Маркони, и я — итальянский художник! А значит, я — итальянец! Но мне очень грустно признавать, что я работаю со злюкой Виссарио, которому нравится портить мне жизнь. Он считает себя великим! Но он — не Марко Маркони! О-о-о, мама миа, — что мне делать?* Тренер должен изображать все это очень натуралистично, используя широкие жесты, поощряющую улыбку и зрительный контакт с каждым из участников. Закончите упражнение аплодисментами.

- **"Давайте вместе покорчим рожицы!"** Скажите группе: *Хорошо, теперь все повторяйте за мной! Давайте корчить рожи! Давайте корчить рожицы вот так!* Измените выражение лица. *И так!* Снова измените выражение лица. *А теперь попробуйте вот так!* И так далее. Окончите упражнение аплодисментами.
- **"Время стричь траву".** Скажите группе: *Хорошо, нам пришло время немного подстричь траву.* Затем наклонитесь и сделайте вид, что запускаете газонокосилку. Скажите: *Ха... ха... ха... ха.* И снова: *Ха, ха, ха, ха... БРММММ! БРА БРА БРРР БРРР... Вау, она запустилась!* Возьмите газонокосилку за ручку и начните двигаться из стороны в сторону, произнося: *ВРРРММММ... ВРРРРММММ!* Врежетесь в чужую газонокосилку, изобразите звук столкновения и остановитесь. Продолжайте импровизировать. Обязательно смотрите в глаза участникам и улыбайтесь, слегка приподняв брови. Затем остановитесь, высоко поднимите руки и скажите: *ХА ХА ХА ХО ХО ХО ХА ХА ХА ХО ХО ХО!* Предложите всем похлопать и переходите к следующему упражнению, чтобы ни у кого не возникло возможности прокомментировать или оценить эту практику.
- **Проведите обсуждение после по крайней мере одной из практик.**

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Важно отметить, что не имеет значения, насколько выразительными были действия участников в приведенных выше упражнениях; важно только то, что они смогли расширить свои представления о границах возможного (границу личной компетентности), выйдя из зоны комфорта. Небольшим изменениям и попыткам измениться необходимо радоваться точно так же, как и значительным успехам.

(Дополнительно) Практическое упражнение

Если не весело, то это не игра

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 5.4 (Мы получали удовольствие раньше? Самоисследование в отношении юмора и игры).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Лучше всего с этим раздаточным материалом работать так: выберите участника случайным образом и предложите ему прочитать вслух один вопрос (по собственному выбору), а затем кратко обсудите этот вопрос с группой. Затем точно так же случайно выберите следующего участника и повторите. Не обязательно читать вслух все вопросы. Задача состоит в общем ознакомлении с раздаточным материалом, чтобы участники смогли воспользоваться им позже в качестве источника личностного роста. Напоминайте участникам, что, возможно, именно в тех вопросах, которые им больше всего не нравятся, скрывается наибольший обучающий потенциал (см. в уроке 29 информацию о поиске личных границ).

Урок 5. Домашнее задание

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру следует поощрять участников не забывать о необходимости активировать систему социальной безопасности перед опробованием новых форм поведения (см. "Радикальная открытость. Раздаточный материал 3.1. Изменения социального взаимодействия посредством изменения физиологии").

1. (Обязательно) **Рабочий лист 5.А, "Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕТся"**
2. (Обязательно) **Рабочий лист 5.Б, "Непродуктивность и дневник новых форм поведения"**
3. (Дополнительно) **Раздаточный материал 5.4, "Мы получали удовольствие раньше? Самоисследование в отношении юмора и игры"**
4. (Дополнительно) **Поощряйте участников использовать раздаточный материал 5.3, "Искусство непродуктивности и возможность подурачиться"**

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Дополнительное домашнее задание можно назначать индивидуально. Например, участникам, которым нравится самоутверждаться за счет других (исходя из предположения, что они признают это), можно предложить посмотреть комедии или телевизионные шоу с неироничным юмором, в которых не используются насмешки, высмеивание или унижение (например, *Доктор Адамс* с Робби Уильямсом, *День сурка* с Биллом Мюрреем, *Охотники за приведения* с Биллом Мюрреем и Дэном Эйкройдом). Участники, которые в качестве отдыха выступают на спортивных соревнованиях, могут поэкспериментировать с менее целеориентированными занятиями. Простые поведенческие эксперименты (с предварительной активацией системы социальной безопасности) также могут назначаться в качестве домашнего задания, например одеваться на работу каждый день по-разному, принимать ванну вместо душа, надеть часы на другую руку, пойти в магазин новым маршрутом, попробовать новую еду. Следует поощрять участников подходить к экспериментированию творчески, и помнить, что навык "Гибкий разум МЕНЯЕтся" предполагает не совершенство, а скорее обучение новому и поиск истинных вызовов, которые помогут высвободиться из привычной скорлупы.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.1

Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся

Гибкий разум МЕНЯЕтся

М **Мониторинг** готовности попробовать что-то новое.

Е Проверка **вЕрности** сомнений, опасений или поводов для избегания.

Н Скажите **"Нет"** привычке компульсивно планировать и готовиться.

Я Активация системы социальной безопасности и **Явное** проявление новых форм поведения.

Е **БезоцЕночное** отношение к результату.

М **Мониторинг** готовности попробовать что-то новое.

Отмечайте возникающие эмоции, когда представляете новые формы поведения; оцените интенсивность эмоций по шкале от 1 до 10 (где 1 обозначает низкую интенсивность, а 10 — самую высокую). Отмечайте любые побуждения избежать нового поведения.

Е Проверка **вЕрности** сомнений, опасений или побуждений избежать применения новых форм поведения для определения того, насколько правомерны ваши эмоции.

- ✓ **Спросите:** *Каковы мои ожидания или предубеждения в отношении нового поведения? Убежден ли я в том, что уже знаю, что может случиться, если попробую применить новую форму поведения?*
- ✓ **Спросите:** *В какой степени мне присуще убеждение в том, что я всесторонне знаю текущую ситуацию? Не замечаю ли я за собой желания автоматически все объяснять, защищать собственное восприятие фактов или пренебрегать точкой зрения других людей? Если да или возможно, то может ли это быть признаком закостенелого разума?*
- ✓ **Спросите:** *Как часто я себе говорю, что подобные формы поведения были испробованы в прошлом, а значит, сейчас их пробовать бесполезно? Верю ли я в то, что это нечестно — заставлять меня делать что-то по-другому? Если да или возможно, что это может означать? Может ли оказаться, что я действую с позиции фаталистического разума?*

- ✓ **Спросите:** *Может ли оказаться, что на самом деле я не хочу менять свое поведение или мышление? Не испытываю ли я тайной надежды на то, что мои попытки применить новые формы поведения потерпят неудачу? Если да, то как это может сказаться на достижении ценных для меня целей?*
- ✓ **Спросите:** *Может ли оказаться, что я недооцениваю позитивные последствия?*

Н Сказать "**Нет**" привычке компульсивно планировать, репетировать и тщательно готовиться к тому, чтобы попробовать новое поведение.

- **Напоминайте себе, что компульсивное планирование или постоянные репетиции могут показаться мудрым решением, но в действительности они маскируют избегание** (например, "Мне просто нужно прочитать еще одну статью").
- **Используйте самоисследование для определения того, насколько планирование актуально в данной ситуации. Спросите:** *Действительно ли мне нужно готовиться, чтобы применить эту новую форму поведения?*
  - **Если да:** осознанно займитесь изучением того, что необходимо в данной ситуации, блокируя обсессивные репетиции. Представьте, как вы ведете себя по-новому, запоминайте нужные шаги, но блокируйте попытки чрезмерного планирования.
  - **Если нет:** твердо решите не планировать наперед и подавлять побуждения продолжать в том же духе, переключившись на что-то другое (например, почитайте увлекательную книгу, примите успокаивающую ванну или вздремните, займитесь практикой осознанного дыхания или выполните медитацию любящей доброты).
- **Практикуйте серфинг-медитацию в отношении вашего желания планировать все наперед или чрезмерно репетировать то, что нужно сказать или сделать.** Серфинг-медитация предполагает осознанное наблюдение за своими побуждениями, как за волнами, которые набегают на берег и откатываются обратно. Напоминайте себе о том времени в прошлом, когда вы успешно выполняли серфинг-медитацию (например, если вы когда-то бросали курить, вы постоянно наблюдали за побуждением покурить, но в конце это побуждение исчезало по мере повторения практики). Таким же образом постоянно наблюдайте за побуждением планировать наперед или репетировать (а также за мыслями, эмоциями и представлениями, которые его сопровождают), как

за волнами, которые постоянно набегают и спадают. *Постарайтесь наблюдать за своими побуждениями, не поддаваясь им — и не пытаясь от них избавиться, просто позволяя им накатывать и спадать — и помня о том, что это временные переживания, не требующие от вас немедленной реакции. Вместо того чтобы погружаться в них, когда они нахлынут, удерживайте внимание на собственном дыхании. Повторяйте эту практику вновь и вновь каждый день, пока ваш мозг не поймет, что эти побуждения к планированию или репетициям вовсе не являются руководством к действию.*

- **Практикуйте радикальное принятие идеи о том, что никто не знает будущего, осознанно проживайте настоящий момент здесь и сейчас.**
- **Помните, что обучение новому обычно сопровождается ошибками,** иначе вы бы уже знали то, что учите!

Я Активация системы социальной безопасности и **Явное** проявление новых форм поведения.

- **Активируйте систему социальной безопасности перед тем, как применить новую форму поведения.** Используйте навыки урока 3, "Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии". Используйте медитацию любящей доброты с целью вызвать настроение, которое способствует активации системы социальной безопасности на длительный период времени (см. урок 4).
- **Постоянно применяйте навыки "Большая тройка + 1", чтобы сохранить состояние социальной защищенности при опробовании новых форм поведения** (а именно: откиньтесь назад, дышите глубоко, приветливо улыбайтесь, слегка приподняв брови).
- **Осознанно погружайтесь в ощущения во время практики, одновременно отпуская оценки и суждения.** Выполняйте это упражнение вновь и вновь, пока тревожность не начнет исчезать.
- **Помните, что новые формы поведения — это единственное средство научиться чему-то новому.** Если вы чувствуете себя странно, это значит, что вы учитесь, а *не* ошибаетесь.

Е **БезоцЕночное** отношение к результату.

✓ **Спросите:** *Какие новые знания мне дал этот новый опыт? Бывает ли мне трудно признать свои достижения, если результат не идеальный?* Если да, то вам необходимо практиковать принятие своего стремления к перфекционизму, вместо того чтобы пытаться его изменить. Пытаться избавиться от перфекционизма — это

все равно что пытаться отмыть машину грязью: все станет только хуже.

- **Проявляйте открытость и мягкость по отношению к себе, практикуйте любящую доброту в отношении вашего "перфекционистского «я»".** Например, "Да прибудет мое перфекционистское «я» в счастье. Пусть будет с ним все хорошо".
- **Напоминайте себе, что желание соответствовать ожиданиям выгодно обществу для его процветания** (без него поезда никогда не приходили бы вовремя, люди не побывали бы на Луне и т.д.).
  - ✓ **Спросите:** *Не замечаю ли я за собой привычки пренебрегать позитивной обратной связью или похвалой в мой адрес?* Если да или возможно, напоминайте себе, что принятие похвалы в ситуации, когда вы считаете, что могли сделать и лучше, открывает возможность учиться новому, хотя это и противоречит склонности ценить только идеальный результат.
- **Практикуйтесь благодарить людей, которые говорят вам комплименты, без каких-либо объяснений или преуменьшения приложенных усилий.**
- **Награждайте себя за то, что пробуете что-то новое. Составьте список потенциальных наград, которыми вы сможете воспользоваться в будущем.** Например, устроиться в любимом кресел на полчаса с несерьезной книгой; выпить бокал вина; съесть любимую шоколадку; понежиться в горячей ванне с ароматическими свечами; поспать днем; послушать любимую музыку, попивая любимый напиток; посмотреть любимое телевизионное шоу; посидеть в саду, наслаждаясь закатом. И, конечно же, теперь, когда вы наградили себя чем-то новым, вам нужно наградить себя за то, что вы себя наградили по-новому! Выработайте привычку награждать себя каждый раз, когда делаете что-то новое или по-новому, независимо от того, заслуживаете ли вы этого в соответствии с вашей строгой оценкой. Затем наградите себя за то, что наградили себя. Экспериментируйте и помните, что радоваться собственному успеху — это лучший способ профилактики выгорания или истощения.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.2

Опираемся на ощущения для исследования готовности учиться

- **После применения новых форм поведения оцените свой опыт при помощи самоисследования.**
- **При помощи следующих вопросов изучите степень своей открытости к новому опыту и изучайте любые потенциальные препятствия.**
  - Насколько я получаю удовольствие от нового опыта?
  - Испытываю ли я готовность вновь попробовать что-то новое? Что мой ответ может сказать обо мне?
  - Склонен ли я пренебрегать позитивными последствиями нового поведения или преуменьшать их? Что это может значить?
  - Насколько критично я отношусь к собственному поведению? Могу ли я научиться чему-то, исходя из этого?
  - Выделяю ли я себе достаточно времени для практики нового поведения, перед тем как его оценивать?
  - Сложно ли мне признать свои достижения, если я считаю, что результаты не идеальны? Если да, то что это может означать?
  - Замечаю ли я за собой склонность автоматически обвинять кого-то в случившемся, когда пробую применять новые формы поведения? Что это позволяет понять о моем стиле совладания? Чему мне следует научиться?
  - Стремлюсь ли я в тайне достичь идеала? Возможно, я считаю, что даже в первый раз новое поведение не должно вызывать никаких неприятных ощущений? Если да, то что это позволяет понять о моем самочувствии сейчас?
  - Как часто я говорю себе, что мои ощущения просто подтверждают мою правоту насчет новой формы поведения? Что мой ответ может сказать о моей открытости новому опыту?
  - Свойственно ли мне побуждение обидеться или сдаться, если все пошло не так, как было запланировано? Если да или возможно, то чему мне следует научиться?
  - Использую ли я этот опыт как еще одну возможность наказать себя или доказать себе или другим свою никчемность? Надеюсь ли я втайне на то, что потерплю неудачу, пробуя новое поведение? Если да или возможно, то что это может означать?

- Бывает ли, что я тайно подрываю собственные попытки попробовать новое или не оправдываю ожиданий других (и даже собственные ожидания), чтобы в будущем от меня больше не требовали делать что-то по-новому?
- В какой степени я действительно желаю изменить свое поведение? Какие мои поступки могут усиливать мои страдания? Чему я могу научиться, исходя из этого, не пытаясь вновь доказать себе и другим, что неудачи — мой удел? Чему мне следует научиться?

- **Запишите ниже другие вопросы для самоисследования, которые показались вам полезными.**

___

___

___

___

___

___

___

Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.3

Искусство непродуктивности и возможность подурачиться

- **Людям с чрезмерным контролем не нужно учиться относиться к жизни серьезнее.** Как раз наоборот: тем, кто склонен к гиперконтролю, необходимо учиться отдыхать и относиться к жизни проще. Необходима практика расслабления, непродуктивного времяпровождения, а также менее серьезного отношения к жизни.
- **Понадобится определенная практика, чтобы вновь научиться смеяться и играть.** Она требует готовности выйти из зоны комфорта.
- **Каждый день пробуйте сделать что-то новое или по-новому.** Не забывайте, что новая деятельность, которая выполняется без оценок, позволяет научиться чему-то новому (например, тому, что вполне нормально — не планировать все подряд, ошибки допустимы и нет ничего постыдного в том, чтобы признаться в собственном незнании).
- **Вот несколько идей.** Поработайте над списком нового, который будет служить вам ежедневным пособием. Идея состоит в гибкости поведения и изменении старых привычек!
    - Надевайте кольца на разные пальцы.
    - Носите часы на другой руке.
    - Застилайте по-разному кровать.
    - Делайте разную укладку волос.
    - Одевайте что-то новое.
    - Пользуйтесь фиолетовой (или серебряной) ручкой.
    - Пишите другой рукой.
    - За обедом садитесь в разные места.
    - Слушайте разную музыку или разные радиостанции.
    - Просите людей называть вас по-разному (например, использовать более короткую или более длинную версию имени или прозвище).
    - Ради веселья поступайте в разных ситуациях абсолютно не так, как обычно.
    - Читайте разные газеты или смотрите разные новостные программы.
    - Сходите в фастфуд и закажите бургер или картошку фри.
    - Закажите пиццу и закончите разговор словами: "И навсегда забудьте о нашем разговоре".
    - Повторяйте каждое третье сказанное слово во время разговора с кем-то.

- Ходите задом наперед.
- Пообщайтесь без слов.
- Поедьте на работу другой дорогой.
- Наденьте праздничную футболку.
- Наденьте нижнее белье наизнанку.
- Съешьте вначале десерт, а затем — главное блюдо.
- Спросите совета, как лучше заниматься домашними делами, и испробуйте его на следующий день.

- **Составьте собственный список новых форм поведения и запишите здесь пришедшие на ум идеи.**

____

____

____

____

____

____

Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.4

Мы получали удовольствие раньше? Самоисследование в отношении юмора и игры

- **Помните о том, что практика самоисследования не должна длиться долго** — не дольше 5 мин. Цель самоисследования — найти хороший вопрос, который позволит подобраться ближе к собственным границам неведомого (туда, куда вы не хотите идти) ради обучения новому.
- **Не забывайте записывать** образы, мысли, чувства и ощущения, которые возникают у вас во время практики самоисследования в отношении приведенных ниже вопросов (или тех вопросов, которые возникли у вас) в своем дневнике самоисследования.
- **Помните, о том, что быстрые ответы — это часто вовсе не то, что вам нужно.** Позвольте ответам появиться постепенно в процессе постоянной практики самоисследования.
- **Помните, что чаще всего лучшими для вас будут те вопросы, которые вам не нравятся больше всего.** В них часто есть зерно правды или возможности обучения, о которых мы могли всегда знать, но которых старались упорно избегать. Внимательно относитесь к вопросам, которые вызывают телесное напряжение, раздражение, страх или побуждение убежать или оценить поведение, желание расстроиться, начать обвинять окружающих или пренебрежительно относиться к себе.
- **Воспользуйтесь следующими вопросами для раскрытия собственных границ и поиска новых возможностей обучения.**
  - ➢ Какая часть моих хобби связана с соревнованиями?
  - ➢ Если я не выигрываю, получаю ли я удовольствие от того, чем занимаюсь?
  - ➢ Насколько серьезно я отношусь к своему хобби?
  - ➢ В какой степени игры, свободное время и хобби, которыми я занимаюсь, требуют от меня подготовки (например, в парашютном спорте необходима тщательная предварительная проверка того, правильно ли сложен парашют)?
  - ➢ Как часто мой отдых, расслабление или веселье не требует никакой предварительной подготовки?
  - ➢ Как часто я читаю книги или смотрю телепрограммы, которые не несут образовательной нагрузки или не связаны с работой над собой?

- Говорили ли мне когда-либо, что я слишком упорно тружусь или нуждаюсь в отдыхе?
- Бывает ли мне сложно успокоиться, расслабиться или ощущать удовольствие, не сопровождаемое чувством вины?
- Насколько мне свойственно считать, что поведение, которое направленно на получение удовольствия и/или не имеет никакой очевидной продуктивной ценности, является аморальным или эгоистичным?
- Какая часть моего досуга предполагает личный контакт с другими людьми (т.е. происходит не через Интернет или по телефону)?
- Насколько часто я считаю, что нужно заслужить отдых, возможность поиграть и расслабиться?
- Что меня увлекает?
- Что такого увлекательного в том, что меня увлекает?
- Какие телепрограммы или фильмы доставляют мне больше всего удовольствия, а какие веселят? Горжусь ли я тем, что смотрю? Если нет или не всегда, чему мне следовало бы научиться?
- Считаю ли я себя остроумным? Как это может проявляться в общении?
- Горжусь ли я втайне тем, что могу делать остроумные или едкие комментарии, замаскированные под невинные шутки? Что мне мешает выражаться более прямолинейно?
- Считаю ли я себя экспертом в остроумных унижениях и придирках?
- Как я отношусь к тому, что другие люди придираются ко мне? Что это может сказать мне о моих ценностях?
- Как часто я высмеиваю социальные обязательства?
- Являюсь ли я экспертом в притворном смехе? Что это может означать?
- Насколько легко мне выражать свое удовольствие или смеяться на публике?
- Насколько часто я прячу свой смех от окружающих? Как это может повлиять на мои отношения?
- Горжусь ли я тем, что могу заставить смеяться других людей?
- Как много времени я трачу на то, чтобы запомнить или отрепетировать забавные истории или анекдоты?
- В какой степени шутки помогают мне избежать серьезных разговоров? Приводило ли это когда-либо к проблемам? Какими могут быть недостатки этой склонности?

- Бывает ли, что я чувствую себя самозванцем, рассказывая шутку или забавную историю? О чем это может мне говорить?
- Что страшного может произойти, если я не буду шутить?
- Как часто я замечаю, что смеюсь над шутками окружающих?
- Как часто я замечаю, что смеюсь или хихикаю, не прилагая для этого усилий?
- Верю ли я в искренний смех?
- Когда я слышу слов "глупо", какие мысли, эмоции или образы у меня возникают?
- Как часто я могу себе позволить подурачиться?
- Могу ли я позволить себе немного подурачиться? Если нет, то что меня останавливает?
- Что страшного может случиться, если я немного подурачусь?
- Как проявляется моя глупость?
- Насколько глупо позволять себе дурачиться (☺)?

- **Запишите ниже другие вопросы, которые приходят вам на ум.**

____

____

____

____

____

Радикальная открытость. Раздаточный материал 5.5

Основные положения урока 5. Активное применение новых форм поведения

1. Исследование нового требует открытости и готовности принять тот факт, что не всегда есть готовый ответ. Самые эффективные в мире люди учатся чему-то новому каждый день!
2. Обучение новому обычно не обходится без ошибок.
3. Мы все проходим четыре стадии обучения новому: неосознанная некомпетентность, осознанная некомпетентность, осознанная компетентность, неосознанная компетентность.
4. Пользуйтесь навыками "Гибкий разум МЕНЯЕтся" при опробовании чего-то нового.
5. Клиентам с ГК следует отказаться от постоянных попыток стать лучше или прилагать больше усилий. Таким людям следует практиковать навыки расслабления, игры и возможности непродуктивно проводить время.
6. Если делать каждый день что-то новое или по-новому, то можно сломать барьеры старых привычек и научиться спонтанности. Новые формы поведения часто открывают перед нами новые горизонты. Они помогают мозгу понять, что это вполне нормально — не планировать все подряд.

Радикальная открытость. Рабочий лист 5.А

Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся

Гибкий разум МЕНЯЕтся

М **Мониторинг** готовности попробовать что-то новое.

Е Проверка **вЕрности** сомнений, опасений или поводов для избегания.

Н Скажите **"Нет"** привычке компульсивно планировать и готовиться.

Я Активация системы социальной безопасности и **Явное** проявление новых форм поведения.

Е **БезоцЕночное** отношение к результату.

М **Мониторинг** готовности попробовать что-то новое.

Отмечайте возникающие эмоции, когда представляете, как применяете новые формы поведения; оцените интенсивность эмоций по шкале от 1 до 10 (где 1 обозначает низкую интенсивность, а 10 — самую высокую). Отмечайте любые побуждения избежать нового поведения.

____

____

____

____

Е Проверка **вЕрности** сомнений, опасений или побуждений избежать применения новых форм поведения для определения того, насколько правомерны ваши эмоции.

Для помощи в этом используйте список вопросов для самоисследования из раздаточного материала 5.2, "Опираемся на ощущения для исследования готовности учиться". **Запишите свои открытия.**

____

____

____

____

Н Сказать "**Нет**" привычке компульсивно планировать, репетировать и тщательно готовиться к тому, чтобы попробовать новое поведение.

Отметьте навыки, которые вы применяли.

- ☐ Напоминать себе, что компульсивное планирование или постоянные репетиции могут казаться мудрым решением, но в действительности в них нет необходимости.
- ☐ Задавать себе вопрос *Действительно ли необходима подготовка для того, чтобы применять эту новую форму поведения?*
  - ☐ **Если да:** необходимо осознано планировать и выполнять необходимую подготовку, отпуская потребность сделать больше.
  - ☐ **Если нет:** целенаправленно практиковать не планировать, а сразу переходить к действиям, которые вызывают ощущение неуверенности.
- ☐ Практиковать серфинг-медитацию компульсивного желания планировать наперед или чрезмерно репетировать (см. раздаточный материал 5.1, "Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся").
- ☐ Не практиковать радикальное принятие невозможности предвидеть все или контролировать то, что произойдет в будущем, а полностью переключиться на жизнь в настоящем моменте.
- ☐ Запомнить, что единственный способ чему-то научиться — это принять риск и возможность ошибки.

Другие навыки

____

____

____

Я Активация системы социальной безопасности и **Явное** проявление новых форм поведения.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Активировать систему социальной безопасности перед тем, как применять новую форму поведения (запишите ниже, какие именно навыки или навык вы использовали для этого).

____

____

- ☐ Применять навыки "Большая тройка + 1" при опробовании новых форм поведения.
- ☐ Осознанно погружаться в ощущения во время практики, одновременно отпуская оценки и суждения.
- ☐ Помнить, что новые формы поведения — это единственное средство научиться чему-то новому. Странные ощущения — это признак обучения, а *не* ошибок.

Другие навыки

___

___

___

Е БезоцЕночное отношение к результату.

Чему научило меня это новое поведение? Что мне все еще необходимо делать или практиковать в отношении этого нового поведения? Получилось ли у меня позволить себя признать свои достижения или гордиться собой за готовность применять новые формы поведения? **Запишите ниже ответы, а также отметьте навыки, которые вы практиковали.**

___

___

___

___

- ☐ **Помнить о том, что вести себя иначе — это учиться новому,** *закрепляя позитивное значение за тем, что ранее пугало или было объектом избегания.*
- ☐ **Практиковать принятие собственного перфекционизма вместо компульсивных попыток игнорировать его, взять его под контроль или избавиться от него.**
- ☐ Практиковать медитацию любящей доброты в отношении собственного перфекционизма.
- ☐ Напоминать себе о том, что желание соответствовать ожиданиям (перфекционизм) необходимо для процветания общества.

- ☐ Практиковать говорить “Спасибо” и блокировать привычку преуменьшать свои достижения или положительную обратную связь о своих результатах.
- ☐ Награждать себя за опробование нового. Запишите ниже, что вы в действительности сделали.

___

___

___

Радикальная открытость. Рабочий лист 5.Б

Непродуктивность и дневник новых форм поведения

Дневник ежедневной практики. Каждый день делайте что-то новое или по-новому. Отдавайте предпочтение тем формам поведения, которые не относятся к работе над собой, улучшению профессиональных навыков или выполнению других обязательств. Расширяйте свои границы — делайте это весело, но сохраняйте реалистичность. Черпайте идеи в раздаточном материале 5.3, "Искусство непродуктивности и возможность подурачиться". Записывайте ниже, что вы сделали и какие эмоции, мысли и ощущения возникли при этом.

Практикуйте самоисследование для лучшего понимания себя. Например, *С каким типом нового поведения я замечаю за собой наиболее сильное сопротивление? Предпочитаю ли я занятия, которые связаны с работой над собой? Сложно ли мне отказаться от идеи всегда быть продуктивным? Что это может означать? Какие навыки мне полезно практиковать?* Запишите другие вопросы для самоисследования, возникшие у вас в процессе этой практики, а также то, к чему они вас привели.

	Что вы сделали по-новому? Какие это вызвало эмоции, мысли и ощущения?	**Какие вопросы для самоисследования вы себе задавали для лучшего понимания себя?**
Воскресенье		
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		

1. **Опишите любое поведение фиксированного или фаталистичного разума, которое возникало на этой неделе.** Как это повлияло на ваши поступки? Если вам удалось задействовать гибкий разум, какие навыки вы для этого использовали?

____

____

____

2. **Какие были последствия опробования нового, несерьезного поведения и позволения иногда вести себя глупо** и/или практики вести себя скорее менее, а не более продуктивно? Чему вы научились? Как следует продолжить обучение?

____

____

____

3. **Опишите, как вы сделаете эту практику частью своей жизни.** Какие препятствия могут усложнить эту задачу? Какие навыки вам помогут преодолеть эти преграды?

____

____

____

Урок 6

Как чувства приходят нам на помощь

Основные положения урока 6

1. Чистая логика обычно не работает, когда речь заходит об отношениях между людьми или быстром принятии решений.
2. Многим из нас свойственно придерживаться мифов о чувствах, которые делают нашу реакцию на окружающий мир двойственной. Не стоит сомневаться в истинности этих мифов или пытаться от них избавиться, лучше учиться на них с помощью самоисследования. Так вы сможете лучше их понять, но это совсем не означает, что эти мифы обязательно неправильные, плохие или дисфункциональные.
3. Чувства существуют не без причины. У них есть четыре основные функции, или предназначения: они помогают в принятии решений, мотивируют наши действия, являются выражением наших внутренних переживаний и сигнализируют о наших чувствах окружающим, а также способствуют формированию сильных социальных связей.
4. Не только чувства имеют значение. Люди с ГК отличаются прекрасным самообладанием и способностью замечать детали — качествами, которые по своей природе не связаны с чувствами, но могут иметь эмоциональные последствия, если проявляются чрезмерно или компульсивно.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 6.1, "Чувства возникают не без причины"
- Раздаточный материал 6.2, "Не только чувства имеют значение"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 6.3, "Основные положения урока 6. Как чувства приходят нам на помощь"
- Рабочий лист 6.А, "Мифы гиперконтроля о чувствах"
- Рабочий лист 6.Б, "Обозначение чувств при помощи нервных субстратов"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Рекомендуется) Практика осознанности

Совладание с чувствами

Попросите участников про себя выбрать число от одного до десяти. Затем приступите к "совладанию с чувствами", **назначая эмоции и чувства для каждого числа** (например, "Если вы выбрали число 1, то вы испытываете унижение; если вы выбрали число 2, то вы испытываете страх; если вы выбрали число 3, то вы испытываете зависть; если вы выбрали число 4, то вы испытываете радость; если вы выбрали число 5, то вы испытываете вину; если вы выбрали число 6, то вы испытываете злость; если вы выбрали число 7, то вы испытываете любовь; если вы выбрали число 8, вы испытываете презрение; если вы выбрали число 9, то вы испытываете ревность; если вы выбрали число 10, то вы испытываете удовлетворение). После этого проинструктируйте участников повторять про себя название своей эмоции или чувства и попытаться вызвать соответствующее состояние. Попросите участников осознанно наблюдать за телесными ощущениям, мыслями, воспоминаниями и эмоциями, которые возникают у них во время этой практики, и внимательно следить за возникающим желанием заменить состояние: завистью по отношению к тому, кому досталась желанная эмоция, сопротивлением практике, осуждающими мыслями, чувством отстраненности и/или неспособности ощутить соответствующую эмоцию или чувство. Практика должна быть короткой и длиться не более трех минут.

Окончите практику и попросите участников поделиться своими наблюдениями. Инициируйте обсуждение и самоисследование при помощи следующих вопросов.

- *Смогли ли вы испытать эмоцию или чувство, с которым имели дело? Если нет, то что это может означать?*
- *Не желали ли втайне для себя других ощущений? Что это может сказать вам о вас самих? Какие чувства или эмоции вызывают у вас неприятие?*

(Рекомендуется) Практическое упражнение

Мифы гиперконтроля о чувствах

Предложите участникам ознакомиться с рабочим листом 6.А, "Мифы гиперконтроля о чувствах".

Попросите участников группы отметить те мифы о чувствах, которые они считают истинными полностью или отчасти.

Разделите участников на пары. Попросите каждого участника выбрать миф, в истинности которого они больше всего убеждены, и по очереди заниматься практикой самоисследования и самораскрытия в отношении представлений об этих мифах. **Выполните следующие шаги.**

1. Напарник, который раскрывает свою точку зрения, начинает с чтения вслух три раза подряд выбранного мифа.
2. Второй напарник читает вслух несколько вопросов для самоисследования из рабочего листа 6.А (меняя "я" на "ты"). Например, напарник, который слушает, может спросить: *Чему тебя может научить этот миф? Что этот миф помогает тебе понять о самом себе и своем образе жизни? Испытываешь ли ты напряжение прямо сейчас? Если да, то что это может означать? Чему тебе, возможно, следует научиться, исходя из этого? Насколько ты открыт возможности взглянуть на этот миф иначе или изменить его? Если ты закрыт или открыт только отчасти, то что это может означать?*
3. Каждый участник в паре должен хотя бы по разу сыграть обе роли, а тренеру следует поощрять участников делиться своими наблюдениями в отношении этого упражнения с другими участниками.

Участникам следует использовать для ежедневной практики самоисследования те вопросы, которые они нашли наиболее полезными, и записывать свои наблюдения в журнал самоисследования.

(Обязательно) Обучение

Чувства возникают не без причины

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 6.1, "Чувства возникают не без причины".

- ✓ **Спросите:** *Что хорошего в чувствах? Как вы думаете, зачем они нам нужны?*

- ***Многие люди представляют себе идеальную жизнь практически безэмоциональной, в которой решения принимаются, исходя исключительно из логического обоснования.***
  - ✓ **Спросите:** *Насколько вы действительно считаете такую жизнь идеальной?*
- ***К сожалению, чистая логика обычно не помогает там, где дело касается отношений между людьми или необходимости принимать быстрые решения.*** Например, если бы мы полагались исключительно на свои логически способности вычисления в отношении вероятности быть сбитыми быстро едущим автобусом, перед тем как уйти с его дороги, скорее всего, мы не дожили бы до сегодняшнего дня. Когда дело доходит до принятия решения о скорости едущих автобусов, падающих объектов, продаже или покупке акций, попадания в аварию, пока расчеты будут окончены, наша участь, скорее всего, будет уже предрешена.

(Обязательно) История и обсуждение

"Логичная романтика"

Прочитайте вслух следующую историю.

Жил да был очень логичный человек, который решил, что будет полезно жениться. Так как у него не было значительного опыта в этой области, он решил начать с составления списка наиболее важных, с его точки зрения, качеств супруги, например честность, трудолюбие, отсутствие вредных привычек, порядочность, любовь к длительным прогулкам, здоровые зубы и т.д. Затем он стал искать идеальную супругу. Спустя какое-то время он обнаружил женщину, которая отвечала всем его критериям (всем пунктам списка), и предложил ей выйти за него замуж. Она согласилась, и они устроили свадьбу! Но спустя два года развелись. Почему? Потому что очень логичный человек понял, что никогда не любил свою жену! Мораль сей басни такова: чувства имеют значение, когда дело доходит до отношений между людьми.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Для дальнейшего развития дискуссии можно предложить участникам припомнить разные проблемы, с которыми сталкивались персонажи известного научно-фантастического сериала *Звездный путь*, отличавшиеся непогрешимой логикой, такие как Спок, лейтенант-командор Дэйта и Седьмая-из-девяти.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Следующий пункт урока проводите прямо с листа по раздаточному материалу 6.1, "Чувства возникают не без причины".

- ***Итак, чувства — наши союзники. У них есть четыре основные функции, или предназначения.***
  - **Помогают *принимать решения***, например за кого выйти замуж.
  - ***Мотивируют* поступки**, например реакцию "бороться или бежать".
  - **Помогают *выражать* внутренние переживания и сигнализируют о наших намерениях**, например злое выражение лица сигнализирует о нарушении личных границ, и это становится ясно другому человеку без непосредственно атакующих действий.
  - ***Способствуют* формированию сильных социальных связей.** Исследования, к примеру, показывают, что если внезапно скривиться от боли, то все окружающие ненадолго также скривятся от боли. Возникнут спонтанные микрогримасы, которые находятся за порогом осознания, потому что происходят слишком быстро (за миллисекунды). Подобное микровыражение лица передает обратно в мозг информацию, активирующую нейроны головного мозга, зеркальные по отношению к тем нейронам, по которым проходил бы сигнал реальных болевых ощущений. Так, микромимикрия и зеркальные нейроны позволяют нам буквально ощутить боль другого человека и на собственной шкуре пережить то, что он чувствует.
- ***Способность интуитивно понять, что чувствует другой человек, увеличивает вероятность такого же отношения к нему, какого хотелось бы по отношению к себе*** (и даже вероятность риска собственной жизнью ради спасения того, кого мы едва знаем). Этот процесс является основой развития эмпатии и альтруизма, которые дают нам огромное эволюционное преимущество [*Schneider, Hempel, & Lynch*, 2013].

(Обязательно) Положение урока

Зачем называть эмоции и чувства

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Клиенты с ГК часто сообщают о снижении эмоциональности в ситуациях, вызывающих сильные переживания (например, похороны, вечеринка в честь дня рождения, выход на пенсию, ссора с супругом). Им часто бывает трудно обозначить эмоции или провести различие между ними и другими телесными ощущениями.

- ***Способность называть эмоции и чувства упрощает для нас прогнозирование будущего***, потому что мы с большей вероятностью будем осознавать мысли, ощущения и собственные поступки, связанные с эмоциональными проявлениями.
- ***Способность называть эмоции и чувства помогает нам выражать свои переживания перед окружающими, улучшая, таким образом, отношения.*** Например, вы можете чудесно понимать, что имеете в виду, когда называете чувство "пластмассовым" или "чистым", но большинству людей это может быть непонятно.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Предложите участникам воспользоваться рабочим листом 6.Б, "Обозначение чувств при помощи нервных субстратов", и раздаточным материалом 2.1, "Нейрорегуляторная модель эмоций РО ДПТ", для определения того, какая из пяти основных эмоциональных систем задействована в каждом конкретном случае и сужения области поиска названия эмоций или чувств.

(Обязательно) Положение обучения

Четыре шага, которые необходимо выполнить, чтобы ощутить блаженство умения называть эмоции и чувства

Предложите участникам ознакомиться с рабочим листом 6.Б, "Обозначение чувств при помощи нервных субстратов", и используйте его для аргументации приведенных ниже положений.

Шаг 1. Опишите то, что вызвало у вас определенные эмоции или чувства, задавая себе следующие вопросы.

- *Чувства вызваны внутренними событиями?* (Например, мысль о том, что нельзя провалить экзамен.)

- *Чувства вызваны внешними событиями?* (Например, корова в задумчивости уставилась на вас.)
- *Какую роль сыграл контекст?* (Например, утро понедельника.)

Шаг 2. Исходя из телесных ощущений, определите, какая эмоционально-телесная система головного мозга была, скорее всего, задействована в этом случае.

- Если вы чувствовали себя расслаблено и спокойно, то, скорее всего, это сигнал системы социальной безопасности.
- Если вы чувствовали себя на страже и сосредоточено, то, скорее всего, эти эмоции связаны с новизной.
- Если вы чувствовали прилив энергии и силы, то сигнал, скорее всего, был связан с вознаграждением.
- Если вы испытывали напряжение, волнение или жар, то, скорее всего, сигнал был связан с угрозой.
- Если вы чувствовали отстраненность от реальности и онемение, то, скорее всего, сигнал был слишком сильной угрозой или вознаграждением.

Шаг 3. Чтобы лучше понять собственные переживания, ответьте на вопросы о том, какими были ваши социальные сигналы.

- Что было легче — установить зрительный контакт или выразить свои чувства? Был ли тон вашего голоса добродушным? Касались ли вы кого-то? Хотелось ли вам приблизиться к другим людям? (Скорее всего, была задействована парасимпатическая система социальной безопасности.)
- Заметили ли вы внезапно, что замерли и всматриваетесь вдаль? Или внимательно прислушиваетесь? (Скорее всего, была задействована система оценки новизны.)
- Были ли вы чрезвычайно экспрессивны, разговорчивы и щедры на жесты? Было ли вам сложно сосредоточиться на том, что говорят окружающие? Не показалось ли вам, что вы могли упустить что-то важное из сказанного другим человеком или сделанного во время вашего общения, но вы никак не могли понять, что именно? (Скорее всего, была задействована система ожидания вознаграждения СНС.)
- Было ли ваше выражение лица безучастным? Были ли ваши движения замедленными? Был ли темп вашей речи медленным, а голос — монотонным? Смотрели ли вы безучастно в пустоту? (Скорее всего, была задействована парасимпатическая система отключения.)

Шаг 4. Наблюдайте за собственными побуждениями к действиям и желаниями.

- На этом шаге мы используем побуждения к действиям и желания, которые связаны с определенными эмоциями, для лучшего понимания собственного эмоционального состояния и чувств. Ключевая идея состоит в том, что каждая эмоция связана с определенными побуждениями к действиям, и это можно использовать "задним числом" для обозначения эмоций.
    - **Страх** вызывает желание скрыться или убежать.
    - **Стыд** вызывает желание спрятаться.
    - **Чувство вины** вызывает желание исправить ситуацию или загладить свой проступок.
    - **Печаль** вызывает желание остаться в одиночестве или ничего не делать.
    - **Отвращение** вызывает желание убрать это как можно дальше.
    - **Радость** вызывает желание приблизиться и прыгать.
    - **Любовь** вызывает желание расслабиться и общаться.
    - **Любопытство** вызывает желание исследовать.

Более детальный список вы найдете в рабочем листе 6.Б.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Теоретики и исследователи не смогли связать ни систему подавления реакции ДВК-ПНС, ни систему оценки новизны СНС с какой-то конкретной эмоцией. Предельное ощущение стыда может быть наилучшим приближением для обозначения реакции подавления ДВК-ПНС. Отчасти это служит иллюстрацией двойственности позиции большинства теоретиков эмоций, которые не связывают побуждения или склонности действовать с первичными эмоциями (например, желание покурить, потребность доминировать и т.д.).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Шаги 5–7 детально рассмотрены в рабочем листе 6.Б, "Обозначение чувств при помощи нервных субстратов".

(Рекомендуется) Положение обучения

Не только чувства имеют значение

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Существует целый ряд доказательств, включая недавние систематические и метааналитические обзоры случаев нервной анорексии и аутизма [*Happé & Frith*, 2006; *Lang, Lopez, Stahl, Tchanturia*, & *Treasure*, 2014], свидетельствующих о том, что люди с ГК плохо справляются с заданиями, требующими глобальной обработки данных, и в то же время демонстрируют превосходные способности в отслеживании деталей или в локальной обработке данных [*Aloi et al.*, 2015; *Lopez, Tchanturia, Stahl, & Treasure*, 2008, 2009; *Losh et al.*, 2009]. К сожалению, для клиентов с ГК исключительная способность восприятия мельчайших изменений в окружающей среде часто начинает доминировать при выполнении рутинных заданий, оставляя мало места для отдыха, расслабления, восстановления или общения.

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 6.2, "Не только чувства имеют значение".

1. ***Дьявол кроется в деталях!***
   - ***Мозг людей со склонностью к гиперконтролю настроен на распознавание деталей, а не глобальных информационных паттернов.*** Например, они часто отлично запоминают детали и замечают мельчайшие несоответствия (такие, как грамматические ошибки или неровно стоящие книги в книжном шкафу).
   - ***Исследования позволяют предположить, что подобное поведение может быть не связанным с чувствами.*** Так, люди с ГК обычно очень хорошо замечают мельчайшие детали независимо от того, что они при этом чувствуют.
   - ***Все же последствия пристального внимания к деталям могут носить эмоциональный характер.*** Например, можно просто без эмоций отметить, что книги в шкафу стоят неровно. Но при одержимости потребностью выравнивать все такое наблюдение может быть довольно эмоциональным.
   - ***К тому же подобная превосходная способность отмечать мельчайшие изменения может стать причиной сравнения себя с окружающими, что вызывает сильные чувства*** (например, фрустрацию в случае, когда сделанное наблюдение не по душе окружающим, или тайную гордость в связи со способностью замечать ошибки, на которые никто не обратил внимания).

- ✓ **Спросите:** *Насколько хорошо вы замечаете небольшие изменения или мелкие ошибки?*
- ✓ **Спросите:** *Какие недостатки кроются в превалировании способности замечать мелкие детали над способностью к глобальной обработке информации?* (Подсказка: усложняет видение общей картины и провоцирует компульсивную потребность в порядке и симметрии, которая может мешать заниматься обычными делами. Компульсивная потребность быстро устранять любую неопределенность может привести к выгоранию от лишней проделанной работы и постоянному раздражению в тех случаях, когда непорядок невозможно устранить. Может возникнуть потребность в постоянном сравнении себя с окружающими, что приводит к бесполезной зависти или обидам.)

2. ***"На помощь! Мой самоконтроль вышел из-под контроля!"***
   - ***Люди, склонные к гиперконтролю, по определению обладают отличными способностями к самоконтролю*** (например, способностью планировать наперед, откладывать вознаграждение, выносить стресс и подавлять эмоциональные побуждения к действиям).
   - ***Самоконтроль требует работы тех участков головного мозга, которые по своей природе не связаны с эмоциями*** (например, дорсальная латеральная префронтальная кора головного мозга).
   - ***Несмотря на свою неэмоциональную природу, самоконтроль требует значительных усилий!*** Он требует усилий для контроля эмоциональных побуждений к действиям и откладывания вознаграждения. Чрезмерный самоконтроль опустошает энергетические ресурсы (в виде глюкозы).
   - ***Таким образом, чрезмерный самоконтроль приводит к последствиям, связанным с эмоциями.***
   - ***Слишком сильные проявления силы воли истощают энергетические запасы, необходимые для преодоления слишком сильной силы воли,*** делая человека более эмоционально уязвимым или реактивным.
   - ***Превосходный самоконтроль может привести к частному сравнению себя с окружающими, которое вызывает сильные эмоции*** (например, к гордости собой из-за способности высидеть многочасовую медитацию без покашливаний и других телодвижений и тайному осуждению тех, кто не способен на это; см. обсуждение тайной гордости собой при самоконтроле и информацию о загадочных предсказаниях в главе 10 основного учебника по РО ДПТ).

- ***Чрезмерный самоконтроль (например, при чрезмерном следовании правилам) может привести к тому, что человек будет менее открыт к возможным изменениям обстоятельств и повредить важным для него отношениям*** (например, настаивая на том, чтобы партнер ставил тарелки в посудомоечную машину в соответствии с выдуманными правилами, что в результате может привести к ссоре; или компульсивное планирование, которое может препятствовать спонтанности в отношениях).
  - ✓ **Спросите:** *Какие эмоциональные последствия развитой способности к самоконтролю вы можете наблюдать в своей жизни? Как ваша способность к самоконтролю влияет на чувства окружающих?*

Урок 6. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Раздаточный материал 6.1, “Чувства возникают не без причины”**
2. (Обязательно) **Раздаточный материал 6.2, “Не только чувства имеют значение”**
3. (Дополнительно) **Попросите участников на протяжении предстоящей недели следить за своей эмоциональной реакцией и пробовать определить функцию данной реакции при помощи рабочего листа 6.Б, “Обозначение чувств при помощи нервных субстратов”.**

Раздаточный материал 6.1

Чувства возникают не без причины

Эмоции имеют **четыре** основные функции, или предназначения.

1. **Помогают в *принятии решений.***
   - Эмоции помогают нам принимать быстрые решения о мире без необходимости тратить уйму времени на размышления.
   - Например, если бы мы полагались исключительно на свои вычислительные способности в отношении вероятности быть сбитым быстро едущим автобусом, перед тем как уйти с его дороги, скорее всего, нас уже не было бы в живых.
2. **Служат *источником мотивации* поступков.**
   - Эмоции готовят нас к действиям: каждая эмоция связана с уникальным побуждением к действию или склонностью реагировать определенным образом, которая возникла в результате эволюционного развития в качестве механизма выживания.
   - Например, страх помогает избегать опасности, злость защищает от причинения вреда, а удовлетворение помогает объединяться с окружающими.
3. **Позволяют *выражать* внутренние переживания и *сигнализируют* о наших намерениях.**
   - Выживание нашего вида зависит от способности объединяться с другими представителями нашего вида и формирования племен с целью борьбы с врагами/хищниками, разделения ценных ресурсов и совместной работы для достижения отдаленных целей, которые невозможно достичь в одиночку.
   - У нас больше лицевых мышц, чем у любого другого вида, и мы способны создать 10 тыс. разных выражений лица.
   - Выражение лица сообщает о намерениях.
   - Например, злое выражение лица сигнализирует о том, что кто-то нарушил ваши личные границы, и это становится ясно другому человеку без необходимости прибегать к действительно атакующим действиям.
4. ***Способствуют* эмпатии и формированию близких отношений.**
   - Мы автоматически имитируем (т.е. копируем) выражение лица того человека, с которым общаемся, тем самым активируя те же участки

мозга и испытываем похожие эмоции, что и человек, за выражением эмоций которого мы наблюдаем.

- Этот процесс обратной связи основывается на работе зеркальных нейронов нашего головного мозга и происходит так быстро (за миллисекунды), что мы едва способны осознать его.
- Например, если мы видим человека, который внезапно скривился от боли, мы также склонны, сами не осознавая того, ненадолго скривиться от боли, и в результате, благодаря работе зеркальных нейронов, мы буквально "на собственной шкуре" можем понять, что чувствует другой человек.
- Эмоции (и микроимитация) *способствуют* формированию сильных социальных связей, потому что *знание* о том, как чувствует себя другой человек, позволяет нам проявлять эмпатию и даже рисковать собственной жизнью ради спасения (или борьбы за) другого, возможно едва знакомого, человека. Она позволяет *вести себя по отношению к другим людям так же, как бы мы хотели, чтобы они вели себя по отношению к нам*. Незнакомец может неожиданно стать членом семьи.

Раздаточный материал 6.2

Не только чувства имеют значение

1. ***Дьявол кроется в деталях!***
   - **Мозг людей с гиперконтролем настроен на распознавание деталей, а не глобальных информационных паттернов.** Например, они часто хорошо запоминают детали и замечают мельчайшие несоответствия (такие, как грамматические ошибки или неровно стоящие книги в книжном шкафу).
   - **Исследования позволяют предположить, что подобное поведение может быть не связанным с чувствами.** Так, люди с ГК обычно очень хорошо замечают мельчайшие детали независимо от того, как они себя при этом чувствуют.
   - **Все же последствия пристального внимания к деталям могут носить эмоциональный характер.** Например, можно без эмоций отметить, что книги в шкафу стоят неровно. Но при одержимости потребностью выравнивать все подобное наблюдение может вызвать сильные переживания.
   - **Подобная превосходная способность отмечать мельчайшие изменения может стать причиной сравнения себя с окружающими, что вызывает сильные чувства** (например, фрустрацию в случае, когда наблюдение не по душе окружающим, или тайную гордость в связи со способностью замечать ошибки, на которые никто не обратил внимания).
2. ***На помощь! Мой самоконтроль вышел из-под контроля!***
   - **Люди, склонные к ГК, по определению обладают отличными способностями к самоконтролю** (например, способностью планировать наперед, откладывать вознаграждение, выносить стресс и подавлять эмоциональные побуждения к действиям).
   - **Самоконтроль требует работы тех участков головного мозга, которые по своей природе не связаны с эмоциями** (например, дорсальная латеральная префронтальная кора головного мозга).
   - **Несмотря на свою не эмоциональную природу, самоконтроль требует значительных усилий!** Он требует усилий для контроля эмоциональных побуждений к действиям и откладывания вознаграждения. Чрезмерный самоконтроль опустошает энергетические ресурсы (в виде глюкозы).

- **Таким образом, чрезмерный самоконтроль приводит к последствиям, связанным с эмоциями.**
- **Слишком сильные проявления силы воли истощают энергетические запасы, необходимые для преодоления слишком сильной воли, делая** человека более эмоционально уязвимым или реактивным.
- **Превосходный самоконтроль может привести к частному сравнению себя с окружающими, которое вызывает сильные эмоции** (например, к гордости в связи со способностью высидеть многочасовую медитацию без покашливаний и других движений и тайному осуждению тех, кто не способен на это; см. обсуждение тайной гордости собой при самоконтроле и о тайне предсказания в главе 10 основного учебника по РО ДПТ).
- **Чрезмерный самоконтроль (например, при чрезмерном следовании правилам) может привести к тому, что человек будет менее открыт к возможным изменениям обстоятельств, и может повредить важным для него отношениями** (например, настаивая на том, чтобы партнер ставил тарелки в посудомоечную машину в соответствии с выдуманными правилами, что в результате может привести к ссоре; или компульсивное планирование, которое может препятствовать спонтанности в отношениях).

Раздаточный материал 6.3

Основные положения урока 6. Как чувства приходят нам на помощь

1. Чистая логика обычно не работает, когда речь заходит об отношениях между людьми или быстром принятии решений.
2. Многим из нас свойственно придерживаться мифов о чувствах, которые делают нашу реакцию на окружающий мир двойственной. Не стоит сомневаться в истинности этих мифов или пытаться от них избавиться, лучше учиться на них с помощью самоисследования. Так вы сможете лучше их понять, но это совсем не означает, что эти мифы обязательно неправильные, плохие или дисфункциональные.
3. Чувства существуют не без причины. У них есть четыре основные функции, или предназначения: они помогают в принятии решений, мотивируют наши действия, являются выражением наших внутренних переживаний и сигнализируют о наших чувствах окружающим, а также способствуют формированию сильных социальных связей.
4. Не только чувства имеют значение. Люди с ГК отличаются прекрасным самообладанием и способностью замечать детали — качествами, которые по своей природе не связаны с чувствами, но могут иметь эмоциональные последствия, если проявляются чрезмерно или компульсивно.

Рабочий лист 6.А

Мифы гиперконтроля о чувствах

Инструкции. Отметьте те мифы, которые считаете истинными хотя бы отчасти.

- ☐ Мы принимаем лучшие решения, когда делаем это без учета чувств.
- ☐ Каждой ситуации соответствуют определенные чувства.
- ☐ Чувства следует держать под контролем.
- ☐ Раскрытие своих истинных чувств — признак слабости.
- ☐ Люди не любят эмоциональных проявлений.
- ☐ Негативные чувства — плохие и деструктивные.
- ☐ Это так по-детски — чувствовать себя счастливыми или испытывать восхищение.
- ☐ Любовь — это всего лишь химическая реакция.
- ☐ Очень важно никогда не давать понять другим людями, что вы действительно чувствуете.
- ☐ Проявление чувств — это отсутствие контроля над собой.
- ☐ Большая часть эмоций — это просто глупости.
- ☐ Все болезненные эмоции возникают в результате плохих манер.
- ☐ Болезненные эмоции не имеют значения, и их следует игнорировать.
- ☐ Счастливые люди — лгуны.

Ниже запишите любые другие мифы об эмоциях, которые у вас есть, но которые не упоминались здесь ранее.

____

____

____

____

____

Выберите один из приведенных выше мифов, в истинности которого вы искренне убеждены, и практикуйте самоисследование в отношении этого мифа на протяжении предстоящей недели. Пусть практика длится недолго — не дольше 5 мин. Цель самоисследования — найти хороший вопрос,

который позволит ближе подобраться к собственным границам незнания (к тому месту, куда вам не хочется идти) ради того, чтобы узнать что-то новое о себе. Через неделю выберите следующий миф и повторите практику самоисследования с ним.

Ведите записи в журнале самоисследования представлений, мыслей, эмоций и ощущений, которые возникают у вас в процессе практики самоисследования в отношении мифов об эмоциях. Практикуйте подозрительность в отношении быстро возникающих ответов на вопросы самоисследования. Выделите время на то, чтобы ответы постепенно возникли сами в процессе практики.

Помните, что практика самоисследования не является автоматическим предположением о том, что миф неверный, плохой или дисфункциональный. Используйте приведенные ниже вопросы в своей ежедневной практике. Записывайте все, что связано с этой практикой, в дневнике самоисследования.

- Чему я могу научиться на основании этого мифа?
- Что этот миф может сказать мне обо мне и о моем образе жизни?
- Испытываю ли я напряжение, выполняя это задание?
- Испытываю ли я напряжение прямо сейчас? Если да, то что это может означать? Чему мне следовало бы научиться?
- Насколько мне свойственна открытость возможности изменить свою точку зрения на этот миф или изменить сам миф?
- Если мне свойственна закрытость или неполная открытость, то что это может означать?
- Поможет ли мне этот миф жить более полно, если я буду продолжать держаться за него?
- Поможет ли мне изменение этого мифа жить более полно?
- Что можно понять, исходя из моего сопротивления изменению этого мифа?
- Могу ли я чему-то научиться, исходя из этого сопротивления?
- Что мне говорит обо мне желание по-прежнему держаться за этот миф?
- Что такого страшного может случиться, если я сразу же откажусь от этого мифа?
- Чему мне следует научиться?

Ниже запишите дополнительные вопросы для самоисследования или наблюдения, которые возникли у вас в процессе практики.

____

____

____

____

____

____

Рабочий лист 6.Б

Обозначение чувств при помощи нервных субстратов

Инструкции. На протяжении предстоящей недели, так же как и предыдущей, внимательно следите за ощущениями и событиями, которые приводят к изменению телесных ощущений и настроения. Используйте приведенные ниже навыки для определения того, какая система эмоциональной реакции может быть задействована в этом случае. Но на этой неделе мы пойдем на шаг дальше и сделаем акцент на подборе подходящих названий для эмоций и чувств, которые вы испытываете.

Шаг 1. Опишите то, что вызвало у вас определенные эмоции, задавая следующие вопросы.

В процессе практики для лучшего описания эмоций используйте следующие вопросы.

- *Эмоции вызвали внутренние события?* (Например, мысль о том, что нельзя провалить экзамен.)
- *Эмоции вызвали внешние события?* (Например, корова в задумчивости уставилась на вас.)
- *Какую роль сыграл контекст?* (Например, утреннее настроение в понедельник.)

Опишите ниже другие свойства сигнала, вызвавшего у вас эмоции.

____

____

____

____

____

Шаг 2. Исходя из телесных ощущений, определите, какая эмоционально-телесная система головного мозга была, скорее всего, задействована в этом случае.

Отметьте те пункты, которые наилучшим образом описывают ваши ощущения при этом.

☐ Вы чувствовали себя расслаблено и спокойно (сигнал системы социальной безопасности.)

- ☐ Вы чувствовали себя на страже и сосредоточенно (сигнал новизны).
- ☐ Вы чувствовали прилив энергии и сил (сигнал вознаграждения).
- ☐ Вы испытывали напряжение, волнение или жар (сигнал опасности).
- ☐ Вы чувствовали отстраненность от реальности и онемение (подавляющий сигнал).

Опишите ниже другие телесные ощущения.

____

____

____

____

____

Шаг 3. Ответьте на вопросы о том, какими были ваши социальные сигналы, для лучшего понимания пережитого опыта.

Отметьте вопросы, которые наилучшим образом описывают возникшие у вас ощущения.

- ☐ Что было легче — установить зрительный контакт или выразить свои чувства? Был ли тон вашего голоса доброжелательным? Касались ли вы кого-то? Хотелось ли вам приблизиться к другим людям? (Скорее всего, была задействована парасимпатическая система социальной безопасности.)
- ☐ Заметили ли вы внезапно, что замерли и всматриваетесь вдаль? Или внимательно прислушиваетесь? (Скорее всего, была задействована система оценки новизны.)
- ☐ Были ли вы чрезвычайно экспрессивны, разговорчивы и щедры на жесты? Было ли вам сложно сосредоточиться на том, что говорят окружающие? Не показалось ли вам, что вы могли упустить что-то важное из сказанного другим человеком или сделанного во время вашего общения, но вы никак не могли понять, что именно? (Скорее всего, была задействована система ожидания вознаграждения СНС.)
- ☐ Было ли ваше выражение лица безучастным? Были ли ваши движения замедленными? Был ли темп вашей речи медленным, а голос — монотонным? Смотрели ли вы безучастно в пустоту? (Скорее всего, была задействована парасимпатическая система отключения.)

Другие социальные сигналы

____

____

____

____

____

Шаг 4. Наблюдайте за собственными побуждениями к действиям и желаниями.

Отметьте пункты, которые наилучшим образом описывают ваши ощущения при этом.

- ☐ Мне хотелось убежать (скорее всего, страх).
- ☐ Мне хотелось закрыть лицо или испариться (скорее всего, стыд).
- ☐ Мне хотелось все исправить или загладить свою вину (скорее всего, чувство вины).
- ☐ Мне хотелось остаться одному и ничего не делать (скорее всего, депрессия/печаль).
- ☐ Мне хотелось это отбросить или избавиться от него (скорее всего, отвращение).
- ☐ Мне хотелось выразить свое превосходство (скорее всего, доминирование).
- ☐ Мне хотелось грязно сплетничать о ком-то (скорее всего, зависть).
- ☐ Мне хотелось отказаться от помощи окружающих (скорее всего, обида).
- ☐ Возникло желание продолжать (скорее всего, доминирование удовольствий).
- ☐ Мне хотелось сдаться и списать это на окружающих (скорее всего, обида).
- ☐ Мне хотелось мести (скорее всего, зависть).
- ☐ Мне хотелось не дать познакомиться кому-то с близким мне человеком (скорее всего, ревность).
- ☐ Я испытывал потребность стоять тихо или замереть на месте (скорее всего, новизна).
- ☐ Мне хотелось общаться (скорее всего, любовь).

- ☐ Мне хотелось исследовать все вокруг (скорее всего, любопытство).
- ☐ Мне хотелось незаметно ускользнуть (скорее всего, страх).
- ☐ Возникло желание ударить (скорее всего, злость).
- ☐ Мне хотелось исследовать (скорей всего, любознательность).

Запишите другие эмоциональные побуждения или реакции.

____

____

____

____

____

Шаг 5. Определите функции эмоций, помня о том, что их может быть больше одной.

Отметьте пункты, которые наилучшим образом описывают ваши ощущения при этом.

- ☐ Помогли мне принять решение.
- ☐ Мотивировали мои действия.
- ☐ Послужили выражением моих переживаний и сигнализировали о намерениях.
- ☐ Помогли мне сблизиться с кем-то и/или ощутить эмпатию.

Другие функции эмоций

____

____

____

____

____

Шаг 6. Обратите внимание, вызвали ли эти сигналы неэмоциональную реакцию, связанную со склонностью людей с ГК обращать внимание на детали, несоответствия, следовать правилам и/или с превосходной способностью к самоконтролю.

Отметьте пункты, которые наилучшим образом описывают ваши ощущения при этом.

- ☐ Я смог заметить те детали, которые упустили другие.
- ☐ Я заметил несоответствие, которое никто не исправил.
- ☐ Моим поведением управляли правила.
- ☐ Возникла компульсивная потребность планировать свое поведение.

Другие реакции

___

___

___

___

___

Урок 7

Понимание совладания посредством гиперконтроля

Основные положения урока 7

1. Чрезмерный самоконтроль существует благодаря подкрепляющим его вознаграждениям, например возможности сбросить пару килограмм, отказывая себе в желании поесть, которая дает повод для гордости собой и ощущение успеха.
2. Чтобы сломать привычку, нужно знать, что ее подкрепляет.

Необходимые материалы

- (Дополнительно) Раздаточный материал 7.1, "Основные положения урока 7. Понимание совладания посредством гиперконтроля"
- Рабочий лист 7.А, "Гиперконтроль может войти в привычку"
- Рабочий лист 7.Б, "Поиск привычных способов совладания"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Рекомендуется) Практика осознанности

Гиперконтроль — привычка, от которой не так просто избавиться!

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Большинство людей верят в то, что чувства таят в себе страдания. В РО ДПТ акцент делается на том, что, хотя чувства могут быть болезненными, проблема вовсе не в том, что вы чувствуете в любой конкретный момент времени, а в том, что вы делаете в отношении своих ценностей. Чрезмерный самоконтроль и неспособность открыться негативно влияют на социальные связи. Тренеру необходимо искать возможности подкрепления этих наблюдений во время обучения.

- ***Самоконтроль — это способность подавлять эмоциональные побуждения, порывы и проявления ради достижения долгосрочных целей.***

- ***В большей части культур (возможно, во всех) данная способность высоко ценится,*** и многие считают ее секретом успеха и счастья.
- ***К сожалению, у людей с ГК слишком много хорошего: их самоконтроль вышел из-под контроля, и в результате они страдают (хотя и молча).*** Например, девизом людей с ГК может стать фраза "Если сомневаешься, применяй самообладание", независимо от обстоятельств или потенциальных последствий. Они склонны к перфекционизму, замечают повсюду одни ошибки (преимущественно, в самих себе) и трудятся упорнее всех для предотвращения возможных проблем в будущем.
- ***Но если ГК вызывает столько проблем, почему он попросту не исчезнет?*** Ответ на этот вопрос кроется в навыках, которые мы сегодня изучим.
- ***Совладание при помощи ГК не исчезает, потому что хотя бы иногда позволяет получить вознаграждение (или подкрепление).*** Например, притворяясь, что все в порядке, можно предотвратить конфликт, работа долгими часами иногда приводит к повышению по службе, планирование часто позволяет предотвратить будущие проблемы, следование правилам обычно упрощает жизнь.

★ Забавные факты. Спорадическое вознаграждение мешает избавиться от вредных привычек!

Возможно, это кажется несколько контринтуитивным, периодические подкрепления или случайные вознаграждения мешают избавиться от вредных привычек. Например, не всегда можно выиграть у слот-машины, хотя это было бы прекрасно, не так ли? Поведение гемблинга подкрепляется только иногда, но мы продолжаем кормить ее монетами! Почему? Потому что мозг знает, что вознаграждение возможно, хотя и не знает, когда именно можно его получить и сколько для этого понадобится усилий, т.е. денег! На слот-машинах в Лас-Вегасе при отсутствии немедленного вознаграждения мы пробуем снова. Тогда как при немедленном вознаграждении, например, при покупке воды в автомате для продажи напитков, мы не продолжаем кормить его деньгами снова и снова, если не получаем желанный напиток, — в этом случае мы, скорее всего, его ударим ("Хи-хи!"). Почему? Потому что наш мозг привык получать подкрепление от автомата для продажи напитков каждый раз, тогда как со слот-машиной мы предполагаем, что вознаграждение доступно только иногда. Периодические подкрепления делают азартные игры такими затягивающими, а такие привычки, как гиперконтроль, — сложными в преодолении.

(Обязательно) Положение обучения

Гиперконтроль может войти в привычку

Предложите участникам ознакомиться с рабочим листом 7.А, "Гиперконтроль может войти в привычку".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Лучший способ применения этого рабочего листа — нарисовать на доске каждый компонент модели, изображенной на диаграмме в рабочем листе 7.А, а затем раскрыть каждое из положений и попросить привести соответствующие примеры перед тем, как переходить к следующему пункту. Например, начните с того, что нарисуйте квадрат в левой части доски и напишите в нем слово "СИГНАЛ". Затем попросите присутствующих на занятии привести примеры эмоциональных событий, которые вызывают переживания (например, ощущение неуверенности, привлечение к себе всеобщего внимания, ассиметричное распределение мест за обеденным столом, просьба высказать свое мнение, стать объектом критики или совершение ошибки), и расскажите о ключевых концепциях, опираясь на положения обучения, приведенные ниже. Затем нарисуйте квадрат, напишите в нем "НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ ИЛИ НЕПРИЯТНЫЕ ВНУТРЕННИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ" и попросите привести примеры, а затем раскройте соответствующие положения занятия. Продолжайте в том же духе с каждым компонентом, пока не нарисуете всю диаграмму и не объясните каждый ее пункт. Предложите участникам записать в рабочем листе 7.А личные примеры для каждого компонента.

Шаг 1. Отслеживание триггеров, которые вызывают совладание с помощью ГК.

- ***ГК и закрытость чаще всего возникают, когда среда считается дискомфортной, неожиданной, новой или несоответствующей ожиданиям.***
  - ✓ **Спросите:** *Какой тип сигналов вызывает у вас желание совладать с ситуацией при помощи закрытости или ГК?* Распространенным примером являются новые ситуации, просьбы выполнить определенные действия, обнаружение ошибок в документе, совершение ошибки, ощущение своей открытости или уязвимости (например, пребывание в центре внимания). Тренеру следует попросить участников поделиться своими примерами подобных сигналов с группой и записать их в квадрате под названием "СИГНАЛЫ" в рабочем листе.

Шаг 2. Опишите свои внутренние события (мысли, чувства, ощущения, воспоминания/представления), связанные с совладанием при помощи ГК.

✓ **Спросите:** *Какие нежелательные внутренние события чаще всего предшествуют совладанию при помощи ГК?* Примеры могут включать ригидность шеи или внезапную головную боль, мысли, подобные *Они не ценят мои жертвы*, ощущение раздражительности, сильное желание или потребность исправить несоответствие, ощущение тревоги или неуверенности, ощущение отстраненности, мысли, подобные *Правила существуют для того, чтобы им следовали*, ощущение смущения.

Шаг 3. Определение потребности в действии, которую вызывают нежелательные внутренние события.

✓ **Спросите:** *Возникло ли у меня желание избежать стрессовой ситуации или взять ее под контроль?*

- ***Люди с ГК компульсивно используют разные подходы совладания.*** Например, это может быть желание исправить проблему; заказать новую посудомоечную машину сразу же после того, как старая вышла из строя; работать допоздна, чтобы выполнить весь список задач на сегодня; немедленно ограничить все лишние калории, как только появился лишний килограмм; чувствовать себя обязанным отвечать на каждое электронное письмо перед тем, как отдохнуть. События, которые вызывают тревожность, могут компульсивно заставлять вас принимать в них участие, даже если в этом нет необходимости.
- ***Чрезмерные попытки совладания обычно вызваны желанием выиграть, взять ситуацию под контроль или доминировать в конкретной ситуации или в отношениях с людьми,*** и это может стать предвестником ненависти к себе для людей с ГК. Например, если их спросить о чем-то, они могут попытаться заставить оппонента защищаться, отвечая вопросом на вопрос; могут согласить с планом, точно зная, что никогда не будут его придерживаться или будут его саботировать; могут обманывать или вести нечестную игру ради выигрыша; могут преднамеренно делать вид, что обладают достаточной компетенцией или полномочиями для контроля ситуации; скрыть важную информацию, чтобы сохранить лидерские позиции.
- ***Люди с ГК часто прибегают к совладанию при помощи избегания.*** Например, они пытаются не думать о проблеме; отвлечься; уйти от необходимости решать проблему; отказаться от отношений; переключить внимание окружающих; притвориться, что не слышали сказанного; менять тему разговора; подавить свои чувства; обвинить других в собственных проблемах; настоять на невозможности взять на себя

ответственность или на том, что в данной ситуации не существует приемлемого решения.

- ***Совладание как при помощи избегания, так и при помощи погружения может быть действенным в определенном контексте.*** Проблемы возникают при ригидном применении этих методов совладания независимо от актуальных обстоятельств. Например, кто-то немедленно заказывает новую стиральную машину, как только старая перестала работать, только чтобы обнаружить на следующий день, что проблема была в забившейся канализации, а не в самой стиральной машине. Иногда подождать, перед тем как решать проблему, может быть полезно для сбора дополнительной информации о текущей ситуации.

Шаг 4. Наблюдение за проявлениями совладания при помощи ГК.

- ***Среди прочего*** человек может отключаться; отрицать проблему; игнорировать или делать вид, что не слышал неприятной обратной связи; притворяться, что все в порядке, когда на самом деле — нет; отказываться от отношений, вместо того чтобы разобраться в конфликте; дуться; обижаться; уходить; переделывать работу вместо других; бойкотировать; ходить с безучастным выражением лица; блефовать; саботировать или пренебрежительно относиться к усилиям или работе других людей; улыбаться, испытывая злость; компульсивно проявлять заботу об окружающих; быть одержимым деталями; терять из поля зрения общую картину; менять тему разговора; соглашаться с кем-то, втайне оставаясь несогласным; заниматься навязчивым планированием или репетицией; делать вид, что готов сотрудничать, втайне саботируя; думать о смерти или самоубийстве; причинять себе вред; унижать себя; наказывать себя; настаивать на том, что ничего не изменилось; рассказывать другим, что им делать и как себя вести; настаивать на том, что есть только один способ сделать что-то правильно или что только одна точка зрения правильная; критиковать тех, кто отличается; демонстрировать ложную обеспокоенность; лгать, чтобы избежать всеобщего осуждения или одержать победу; избегать публичности; желать признания, но никогда о нем не просить; настойчиво придерживаться определенной формы поведения или терпеть сильный стресс, несмотря на очевидно неблагоприятные последствия; настойчиво ходить на вечеринки или другие социальные события ради чувства выполненного долга, а не потому, что хочется; никогда или почти никогда не позволять себе отдыхать; скрывать свои чувства; пренебрежительно относиться к успеху окружающих; не принимать комплименты; никогда или почти никогда никого не хвалить; отказываться от предложенной помощи; говорить "Да", думая

"Нет"; одержимо работать над решением проблемы; обвинять окружающих или весь мир в собственных чувствах или реакциях; чрезмерно фокусироваться на порядке и симметрии; постоянно извиняться или не извиняться никогда.

Шаг 5. Отслеживайте последствия ГК.

- ***ГК приводит к проблемам в отдаленной перспективе.*** Например, избегание может помешать выучить что-то новое или найти лучший способ решения проблемы. Компульсивное контролирование или исправление может привести к чрезмерной усталости или выгоранию, которое может усугубляться тем, что остальные не ценят всю ту тяжелую работу или самопожертвование, на которое идет человек с ГК, приводя в итоге к недовольству и обидам.
- ***Несмотря на в целом сдержанный характер, люди с ГК оказывают сильное влияние на окружающих*** (например, бойкот — это довольно мощный социальный сигнал неодобрения или злости). По своей сути ГК относится к проблеме эмоционального одиночества, связанного с дефицитом социальных сигналов и сложностью в формировании близких отношений.
  - ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, влияют ли ваши проявления ГК на отношения с окружающими?*
- ***К тому же ГК сохраняется, потому что подкрепляется (хотя бы иногда).*** Планирование, упорная работа, соответствие ожиданиям и способность откладывать вознаграждение могут помочь в достижении желаемых целей. Одержимость работой ради решения проблемы или исправления ошибок может подкрепляться продвижением по службе. Предварительные репетиции позволяют улучшить результаты. Изменение темы разговора на менее эмоциональную может подкрепляться чувством облегчения.
  - ✓ **Спросите:** *Что подкрепляет проявления вашего ГК?*

Урок 7. Домашнее задание

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Перед тем как назначить домашнее задание на занятии 7, необходимо ознакомить участников с рабочим листом 7.Б и убедиться в том, что они поняли, как им следует заполнять его на протяжении предстоящей недели.

1. (Обязательно) **Рабочий лист 7.Б, "Поиск привычных способов совладания".**

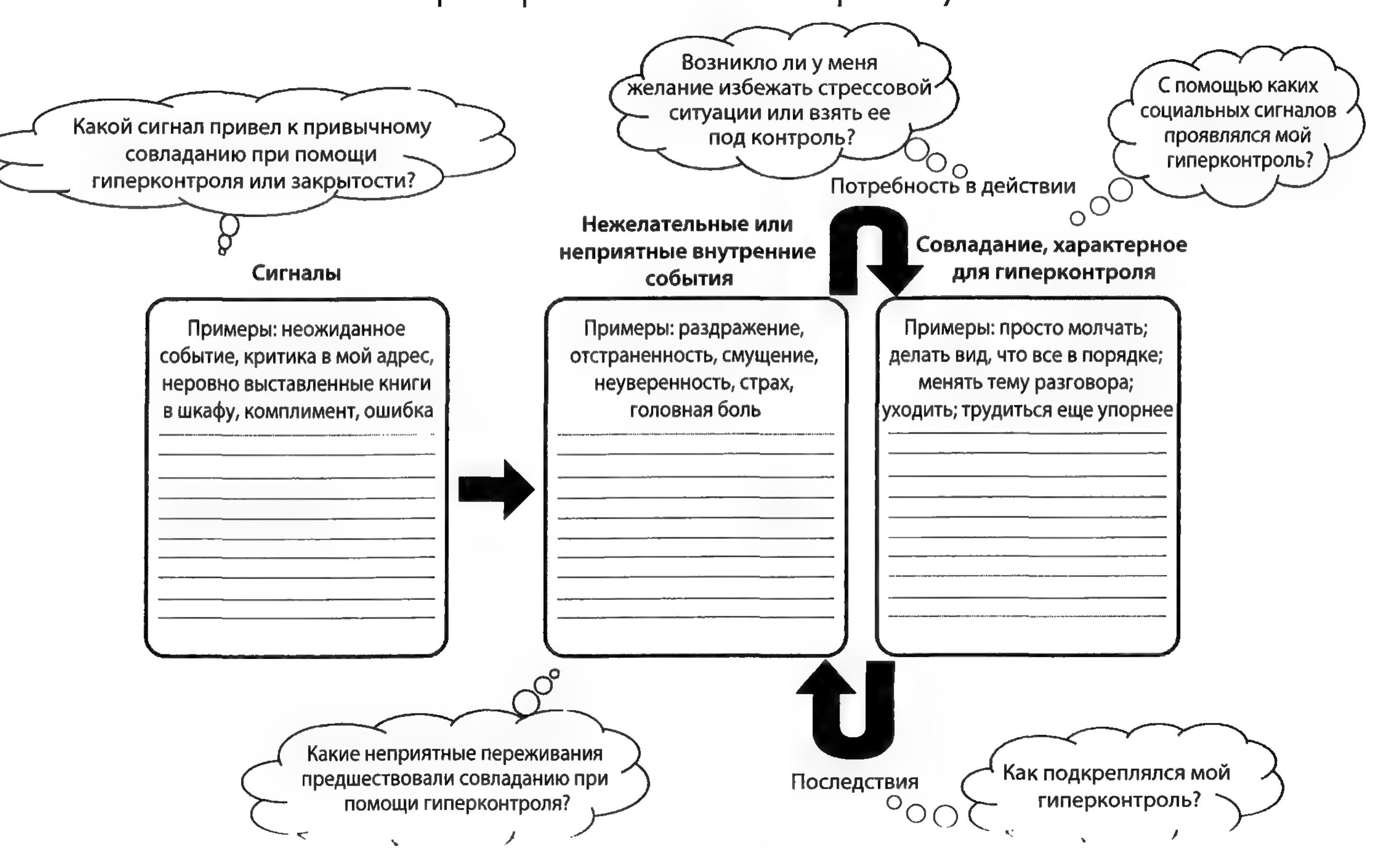
Радикальная открытость. Раздаточный материал 7.1

Основные положения урока 7. Понимание совладания посредством ГК

1. Чрезмерный самоконтроль существует благодаря подкрепляющим его вознаграждениям, например возможности сбросить пару килограмм, отказывая себе в еде, которая дает повод для гордости собой и ощущение успеха.
2. Чтобы сломать привычку, нужно знать, что ее подкрепляет.

Радикальная открытость. Рабочий лист 7.А

Гиперконтроль может войти в привычку



Радикальная открытость. Рабочий лист 7.Б

Поиск привычных способов совладания

На протяжении предстоящей недели отслеживайте сигналы, которые вызывают ощущение стресса или нежелательные и неприятные эмоции (аверсивное напряжение). Они могут ощущаться как напряжение, раздражение, нетерпение, отвращение, грусть, тревожность или апатия. Определите, что произошло, при помощи следующих шагов.

Опишите ситуацию, в которой вы оказались. Что стало триггером или какой сигнал вызвал эти ощущения? Например, возможно, ваш начальник попросил высказать свое мнение о новом проекте или сосед пригласил на чай, или вы получили электронное письмо, в котором сообщалось о продвижении по службе вашего соперника.

___

___

___

Наблюдайте за своими мыслями, чувствами и эмоциями и записывайте их. Наблюдайте за своими мыслями и записывайте их, называйте свои эмоции. Оцените интенсивность эмоций (по шкале от 1 до 10, где 10 — это наибольшая интенсивность). **Примеры мыслей:** *Я не знаю, как правильно себя вести в этой ситуации; Они подумают, что я веду себя глупо; Все лгуны и притворщики, Я веду себя неискренне или лживо; Никто меня не ценит; Нельзя показывать свои слабости; Правила нужны для того, чтобы их выполнять; Чувство собственной правоты важнее симпатий окружающих.* **Примеры чувств:** злость, фрустрация, жажда мести, страх, тревога, разочарование, грусть, зависть, ревность, чувство стыда, смущение, унижение, отстраненность или безразличие, апатия, подавленность, озлобленность, вина.

___

___

___

Опишите, как вы поступили в этой ситуации. Например, притворялись, что все в порядке? Соглашались с другим человеком на словах, но не на деле? Избегали присутствия во время события? Упорно трудились над тем, чтобы

найти решение и решили проблему? Быстро нашли причину, по которой предложение не сработает? Изменили тему разговора? Указали другому человеку на его ошибку? Изолировались или избежали разговоров о проблеме? Думали о том, что можно сделать, чтобы помешать другому человеку добиться успеха? Остались в кровати и спали? Работали над тем, чтобы сделать все идеально?

____

____

____

Опишите последствия своего поведения. Например, отказ идти на вечеринку позволил вам ощутить облегчение? Возможно, вы всю ночь работали над презентацией и чувствовали удовлетворение от того, что сделали ее идеальной, хотя и пропустили концерт сына? Возможно, вы почувствовали облегчение от того, что у вас получилось не думать о проблеме, но затем чувствовали себя заспанными и разбитым из-за того, что проспали весь день?

____

____

____

Спросите себя: *Могли ли последствия служить подкреплением моего поведения? Если да, то каким образом?* Иными словами, помогло ли ваше поведение почувствовать себя лучше на некоторое время? К каким отдаленным последствиям может привести это поведение?

____

____

____

Урок 8

Племя имеет значение

Понимание чувства отверженности и социальных эмоций

Основные положения урока 8

1. Нам лучше вместе: принадлежность к племени была необходимым условием личного выживания.
2. Племя может состоять всего из двух соплеменников.
3. Формирование племени начинается с того момента, когда два человека готовы пойти на определенные жертвы ради тех, кому трудно, ничего не ожидая взамен.
4. Большинство людей принадлежат к разным сообществам.
5. Для наших доисторических предков исключение из племени почти неизбежно означало смерть.
6. Мы биологически склонны заботиться о том, чтобы быть частью группы, потому что изгнание из племени было фактически смертным приговором.
7. Социальные эмоции включают чувство стыда, смущение, унижение и чувство вины. Начав сомневаться в себе, мы ставим под сомнение свой статус в племени.
8. Чувство стыда обосновано, если мы преднамеренно причинили вред соплеменнику или ввели его в заблуждение ради получения личной выгоды или если наше поведение могло поставить под угрозу благополучие всей группы.
9. Пользуйтесь навыками "Гибкий разум МУДР", когда испытываете чувство стыда, смущения либо отверженности или когда кажется, что с вами никто не считается.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 8.1, “Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций”
- Раздаточный материал 8.2, “Прототипичное выражение эмоций”
- Раздаточный материал 8.3, “Ритуал осуждения”
- Раздаточный материал 8.4, “Гибкий разум МУДР. Работа с чувством стыда, смущения и отверженности или пренебрежения”
- Раздаточный материал 8.5, “Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ”
- Раздаточный материал 8.6, “Сигналы не доминирования”
- (Дополнительно) Раздаточный материал 8.7, “Основные положения урока 8. Племя имеет значение: понимание чувства отверженности и социальных эмоций”
- Рабочий лист 8.А, “Навыки «Гибкий разум МУДР»”
- (Дополнительно) Копии истории “Лучше вместе” для чтения вслух участниками группы
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Рекомендуется) Положение урока

Лучше вместе

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Тренер может прочитать эту историю вслух сам или сделать копии для всех участников и попросить их читать историю вслух по очереди.

“Лучше вместе”: прочитайте историю вслух, в идеале — глупым голосом ведущего телевидения.

Представьте два племени из каменного века: племя Клог и племя Рок, которые жили миллионы лет назад. Они кочевали по одной и той же территории и смутно подозревали о существовании друг друга, хотя никогда друг с другом не сталкивались. Теперь представьте, что на этой же территории обитала громадная стая львов с отвратительным характером, каждую ночь охотившихся за этими племенами. Крики каждую ночь разносились на много миль вокруг. К счастью, очень сообразительный член племени Клог по имени Ковок, которое означало “целеустремленный” и было даровано ему за исключительную способность планировать

наперед и откладывать немедленное вознаграждение, придумал, как заманить львов в ловушку и избавить племя от этой проблемы навсегда. К сожалению, столь превосходный план было невозможно реализовать, потому что у племени Клог не хватало людей, чтобы проделать всю необходимую для этого работу. Воплощение плана предполагало больше участников, чем в племени было работоспособных мужчин. Ковок, отличавшийся упорством, сказал вождю: "Я предлагаю встретиться с племенем Рок и попросить их объединить силы в борьбе против львов". На это вождь сказал: "Ковок, есть проблема. Как племя Рок поймет, что мы хотим предложить сотрудничество и дружбу?" После некоторого размышления Ковок ответил: "Мы должны продемонстрировать свою уязвимость. Мы должны смыть с лиц символы войны и показать ничем не защищенные животы. Мы должны не прятаться за щитами, а идти к ним с открытым сердцем и готовностью разделить страхи и радости. Тогда племя Рок поймет, что мы — их братья и только вместе мы сможем избавиться от львов".

Спросите: *В чем смысл этой истории? Как она нам помогает понять способы выживания нашего вида? Исходя из этой истории, как вы думаете, что необходимо для формирования близких социальных связей с незнакомыми людьми?*

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Основной смысл приведенной выше истории состоит в том, что выживание нашего вида зависит от способности формировать долгосрочные отношения и работать вместе в группе или племени, выражая свое намерение сотрудничать абсолютным незнакомцам.

(Обязательно) Положение урока

Чьего ты племени?

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 8.1, "Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций".

- ***Для людей племя имеет значение!*** Например, по сравнению с другими видами мы не особо быстры, сильны или мощны — у нас нет острых клыков, рогов, толстой шкуры или меха. Даже мой пес может меня обогнать! Мало кто будет спорить с тем, что наш вид не только выжил, но и доминирует среди других животных и над окружающей природой (хотя иногда и слишком этим увлекается).
    - ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, какие факторы сыграли в этом свою роль?*

- ***Наша физическая слабость служит** доказательством* того, что наше выживание зависит от чего-то большего, чем личная сила, скорость или стойкость.
- ***Безопасность в количестве: мы выжили благодаря тому, что мы развили способность формировать долгосрочные отношения и делиться ценными ресурсами не только с членами своей семьи*** (т.е. с абсолютными незнакомцами).
- ***Племенные связи и интимные отношения основываются на взаимной демонстрации*** уязвимости, открытости и симпатии.
- ***Нам лучше вместе.*** Работая вместе, мы можем выполнить те задачи, преодолеть такие преграды и достичь таких целей, которые невозможны для одиночек (например, создание ракеты для полета на Луну, сооружение египетских пирамид, победа над разъяренным, ненасытным львом).
  - ✓ **Спросите:** *Какие еще можно привести примеры задач, невозможных для выполнения одиночками?*

(Обязательно) Положение урока

Что такое племя

* *Меня разбудил звук барабана, и я понял: наконец-то я дома.* *

- ***Какое можно дать определение племени? С точки зрения РО ДПТ племя может состоять всего из двух участников.***
- ***Племенные связи начинают формироваться тогда, когда два человека готовы пойти на жертвы ради того, кто окажется в сложной ситуации, не ожидая при этом ничего взамен.*** Например, они готовы бросить все ради того, чтобы помочь вам, если вы травмировались, или вы знаете, что сможете к ним обратиться, если возникнет такая необходимость. Исследования показывают, что нам достаточно всего лишь еще одного человека, которому мы не безразличны, чтобы чувствовать себя в безопасности.
- ***Чем глубже близость и сильнее готовность жертвовать собой в отношениях между участниками группы, тем сильнее ощущение социальной безопасности*** (см. раздаточный материал 21.2).
- ***Большинство людей принадлежат к разным племенам*** (например, клубы по увлечениям, рабочие отделы, семья и родственники, нация, население родной страны и культурные традиции). Группы часто фор-

мируются на основе общих ценностей и целей, хотя к некоторым из них мы относимся с рождения (например, семья и нация), а причастность к другим принудительна (например, группа сокамерников). Все же, чаще всего мы сами выбираем для себя племена. Группа РО ДПТ — это один из примеров такого племени, которое формируется на основании общих ценностей — обучения новым навыкам и желания поддержать друг друга на этом пути.

- ***Племя требует отдачи: участники группы ожидают друг от друга определенных жертв ради общего блага.*** Это может быть риск собственной жизнью (например, в команде пожарников или спасателей или на войне, когда два племени соперничают за одну и ту же цель).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Слово "племя" не часто используется при описании значения ощущения общности в мире клинической психологии. Стратегический выбор именно этого слова в РО ДПТ является ненавязчивой отсылкой к эволюционному значению наших потребностей для окружающих (так, выживание нашего вида требует способности формировать долгосрочные отношения и работать в команде). Большая часть стратегий лечения и принципов РО ДПТ исходят из нашей эволюционной склонности быть частью племени или группы. Так, племя имеет значения не только потому, что это одно из основных условий психологического благополучия, но и потому, что само это слово помогает нам вспомнить о наших первобытных корнях, которые до сих пор оказывают на нас сильное влияние.

(Обязательно) Положение урока

Люди боятся социального изгнания

✻ Одинокая обезьяна умирает. ✻

- ***Первобытные люди, вынужденные выживать в суровых условиях, могли существовать только в группах.*** Не человекообразные обезьяны, исключенные из своей стаи, умирают от повреждений, отсутствия питания или хищников на протяжении нескольких дней или недель [*Steklis* & *Kling*, 1985]. Точно так же исключение из племени означало почти неизбежную смерть для наших предков (от голода или в результате нападения хищников).
- ***Человеческий мозг в наши дни реагирует так же, как и в первобытные времена.***
- ***В результате эволюции выработалась повышенная чувствительность к сигналам социального неодобрения.*** Например, исследования показывают, что люди способны быстро распознавать злое выражение

лица в толпе, и такие лица приковывают к себе внимание [*E. Fox et al.*, 2000; *Schupp et al.*, 2004].

- ***Мы постоянно сканируем выражения лиц окружающих людей, а также тон их голоса в поисках сигналов неодобрения,*** т.е. информации о нашем текущем социально статусе и соответствии собственного поведения ожиданиям социума и/или проявлений симпатии или антипатии со стороны окружающих.
- ***Для наших предков, живших в суровых условиях, цена незамеченного своевременно неодобрения была слишком высокой.*** Изгнание из племени было, по сути, смертным приговором для них.
- ***Таким образом, мы биологически склонны к высокому уровню социальной тревожности и склонны расценивать намерения других людей как неодобрение, в особенности если социальные сигналы неоднозначны.*** Сильные негативные оценки ("Она меня ненавидит!") формируются очень быстро на основе довольно скудной информации. Устрашающие и агрессивные гримасы автоматически вызывают безусловную защитную реакцию [*Adolphs*, 2008]. Нейтральное выражение лица часто интерпретируется как враждебное или выражающее неодобрение [*Butler et al.*, 2003].

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Это объясняет, почему практически все боятся публичных выступлений: говорящий сталкивается с широким диапазоном выражения признания и неодобрения от аудитории, а наш мозг от природы не может игнорировать эти сигналы. Безучастное выражение лица, нахмуренные брови или легкая гримаса недовольства интерпретируются как сигналы неодобрения независимо от их действительной причины (например, некоторые люди хмурятся, когда сильно сосредоточены).

(Обязательно) Положение обучения

Изгнание: "Нет, спасибо!"

- ***Изгнание из племени причиняет боль.*** Исследования показывают, что социальный остракизм активирует те же зоны головного мозга, что и ощущения физической боли [*Eisenberger & Lieberman*, 2004], тогда как принятие со стороны соплеменников вызывает приятные ощущения, например повышение самооценки [*Leary, Haupt, Strausser, & Chokel*, 1998; *Murray, Griffin, Rose, & Bellavia*, 2003].
- ***Изгнание вызывает социальные эмоции, включая стыд, чувство вины и смущение,*** которые часто описывают как ощущения диском-

форта, нервозности, сомнений, застенчивости, робости, косноязычия, неуверенности в себе, малодушия, беспокойства, растерянности, волнения, унижения, разочарования, покорности, осуждения, пристыженности, утраты доверия, позора и утраты чести.

- ***Чувство стыда — наиболее сильная и наиболее болезненная эмоция из этого спектра.*** Оно может включать чувство предельного самоуничижения, ощущение собственного отличия от окружающих, унижения, ненормальности, непривлекательности или полной испорченности.
- ***Стыд провоцирует демонстрацию покорности и умиротворяющие жесты,*** направленные на деэскалацию агрессии, провокацию симпатии и разрешение вновь присоединиться к племени [*Keltner* & *Harker,* 1998; *Tsoudis* & *Smith-Lovin,* 1998]. Такое же выражение стыда, как и у людей, которое служит тем же социальным целям, можно наблюдать у не человекообразных приматов [*De Waal,* 1996; *Gruenewald, Dickerson,* & *Kemeny,* 2007; *Keltner* & *Harker,* 1998]. Универсальными сигналами подчинения среди людей служат опущенная голова, закрытое лицо и

★ Забавные факты. Стыд отличается от чувства вины

Стыд предполагает реальное или воображаемое неодобрение своего самоощущения другими людьми после реального или воображаемого публичного разоблачения реальных или воображаемых недостатков или существенного нарушения племенных норм. Чувство вины, с другой стороны, коренится в негативной самооценке, которая возникает при неспособности жить в соответствии с собственными ценностями или при идеализации себя в противовес реальному или воображаемому мнению окружающих, которое вызывает чувство стыда. В отличие от стыда, не существует однозначных телесных, лицевых, вокальных или физиологических проявлений чувства вины [*Ekman*, 1992b; *Scherer* & *Wallbott*, 1994]. В действительности чувство вины проявляется в виде символов (например, подарка, чтобы загладить свою провинность) или слов (например, извинений), и это позволяет предположить, что эволюционно оно никогда не было связано с чувством стыда. Помимо этого, исследования показывают, что люди не доверяют выражениям чувства вины (например, словам "Прости меня"), если они не сопровождаются невербальной демонстрацией чувства, к примеру, соответствующей позой, опущенным взглядом или покраснением лица [*Ferguson, Brugman, White,* & *Eyre*, 2007]. Выражения чувства стыда, которое сопровождается извинениями, является подтверждением того, что нарушитель ценит отношения и испытывает стресс из-за собственных действий, и для человека, с которым поступили несправедливо, это служит своеобразным подтверждением того, что подобное не повторится вновь.

избегание прямых взглядов, опущенные веки и взгляд вниз, поникшие плечи и желание занимать как можно меньше места.

- ***Люди готовы почти на все, чтобы избежать чувства стыда, унижения или смущения.*** Среди прочего это внезапные приступы гнева, немедленный поиск того, на кого можно переложить вину, защита посредством нападения на реального или виртуального обидчика при помощи контробвинения, уход, отвлечение от смущающего вопроса путем смены темы разговора или кажущегося равнодушия, ложь, отстраненность, уход от общения или апатия.
  - ✓ **Спросите:** *Что вы делаете ради избегания чувства стыда или смущения?*

(Обязательно) Положение урока

Хотя чувство стыда и причиняет боль, по своей сути оно просоциально

- ***Чувство стыда развилось в качестве "наказания" за исключительно вредоносные действия, которые могут поставить под угрозу выживание всего племени,*** а не для наказания за невинные проступки, расхождения во мнении или его выражения, новые способы мышления или выступления против авторитета.
- ***Чувствуя себя пристыженными, мы хотим умиротворить другого человека или подчиниться его приказам (или приказам всего племени)*** ради восстановления социального статуса, деэскалации агрессии и/или для того, чтобы вызывать к себе сострадание.
- ***Чувство стыда — это эволюционное изобретение нашего вида, демонстрирующее важность выживания всего племени,*** а не устаревшее "эгоистичное" стремление к личному выживанию.
- ***Чаще всего чувство стыда не имеет обоснования*** и возникает, когда социальные сигналы низкой интенсивности принимаются за сильные проявления неодобрения и/или в связи с сигналами, которые ассоциируются с прошлыми травмами, не имеющими отношения к текущей ситуации или реальному поведению человека, который испытывает чувство стыда.
- ***Чувство стыда обосновано*** в тех случаях, когда индивид преднамеренно причинил вред соплеменнику или обманул его ради личной выгоды (например, украл корову у соседа, обманул или вел нечестную игру ради выигрыша, эксплуатировал более слабых соплеменников)

или когда его поведение могло поставить под угрозу благополучие всего племени (например, если страж заснул на вахте, назначенный хранитель огня неправильно распорядился единственным источником пламени или кто-то провоцировал ссоры между соплеменниками ради собственной выгоды).

- ***Небольшие социальные проступки вызывают чувство смущения, а НЕ стыда или вины,*** например плохие манеры за столом, громкое пукание во время ежедневной племенной практики молчания, незакрученный тюбик зубной пасты или несоблюдение ритуалов приветствия вождя.
- ***Проявления смущения отличаются от проявления чувства стыда. Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 8.2, "Прототипичное выражение эмоций".*** Оба эти чувства включают опускание головы или отведение взгляда. Но смущение обычно сопровождается улыбкой или скрытой улыбкой, иногда — нервными прикосновениями к лицу, тогда как чувство стыда выражается в хмурости или закрывании лица руками. К тому же смущение часто сложнее разыграть, чем стыд — сложно залиться краской по команде.

★ Забавные факты. Здесь нет никого, кроме нас, кур!

Чувство стыда и его спутник — социальное изгнание — помогает нам понять, почему люди по всему миру так обеспокоены групповой динамикой. Проявления стыда и смущения помогают определить степень социальной безопасности. В ходе эволюции наш мозг выработал способы определения просоциальных наклонностей окружающих людей и их готовность к взаимному сотрудничеству. Исследования показывают, что мы можем определить просоциальные намерения другого человека, исходя из прикосновений, улыбки и общего уровня эмоциональности [*Boone & Buck*, 2003; *Brown & Moore*, 2002; *Hertenstein, Verkamp, Kerestes*, & *Holmes*, 2006; *Schug, Matsumoto, Horita, Yamagishi*, & Bonnet, *2010*].

✓ **Спросите:** *При помощи каких социальных сигналов вы определяете свою принадлежность к какому-либо племени? Насколько вы чувствуете себя его частью?*

Также, кроме социальных преимуществ проявлений чувства стыда или смущения, значение имеет контекст! Исследования показывают, что выражение чувства стыда за незначительный проступок вызывает неприятие и холодность со стороны окружающих, тогда как выражение смущения вызывает их сочувствие и теплоту. Так же справедливо обратное: если при серьезном проступке человек выражает смущение, это встречает неприятие и меньше сочувствия, чем выражение стыда за серьезное нарушение, которое воспринимается как просоциальное и вызывает теплые чувства [*Feinberg, Willer*, & *Keltner*, 2012].

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Доказано, что чувство стыда и вины возникает преимущественно в присутствии других людей (в 80–90% всех случаев) [*Tangney, Miller, Flicker, & Barlow,* 1996]. Чувство стыда, возникающее в одиночестве, чаще всего связано с воспоминаниями о прошлом опыте отверженности или насилия (например, изнасилование или нападки хулиганов в детстве) или с размышлениями о недавнем проступке (например, уличение в нечестной игре). Возникновение эмоций спектра смущения также зависит от прошлого опыта, истории обучения в отношении подобных ситуаций, темперамента (например, чувствительности к наказаниям) и настоящего контекста (типа социальной ситуации). Наконец, важно напомнить участникам, что сигналы социального отвержения необходимы для обеспечения корригирующей обратной связи в том случае, когда поведение индивида действительно заслуживает неодобрения (например, ложь, нечестная игра, воровство). Стоит отметить, что не всегда легко различить обоснованное и не обоснованное неодобрение, и это объясняет необходимость судов и независимых судей. Основной смысл заключается в том, что нельзя считать сигналы социального неодобрения плохими как таковыми; их полезность зависит от способа их применения.

(Обязательно) Положение урока

Социальные эмоции возникают в процессе общения

- ***Чувство стыда и другие социальные эмоции могут быть обоснованными, частично обоснованными и полностью не обоснованными.*** Чаще всего они возникают, когда мы находимся рядом с другими людьми [*Tangney et al.*, 1996].
- ***Возникновение социальных эмоций провоцируется следующим образом.***
  - ***Неясными или слабыми социальными сигналами, которые можно понять неправильно*** (например, отсутствующий взгляд)
  - ***Явным отсутствием или низкой частотой ожидаемых или привычных просоциальных сигналов*** (например, отсутствие ответной улыбки или кивков головой)
  - ***Явными признаками отвержения или интенсивными социальными сигналами, связанными с ритуалами осуждения*** (например, закатывание глаз, гримаса отвращения, насмешки)
- ***Неявные сигналы могут иметь такое сильное влияние, потому что их легко неправильно понять и отвергнуть.*** Примеры неясных и слабых социальных сигналов включают отсутствующий взгляд, безучастное выражение лица, легкую полуулыбку с одновременным при-

щуром (возможно, презрение), равнодушный тон голоса, злую усмешку или ухмылку в то время, когда другой человек высказывает свое мнение, изменение темы разговора или перебивание того, кто хочет высказаться, слегка отвернутое положение тела, нахмуренные брови, сжатые губы, нежелание замечать вошедшего человека, зевание и закрывание глаз, когда кто-то выражает свое мнение.

- ***Слабые социальные сигналы могут быть просто привычкой или проявлением выгорания и не иметь ничего общего с неодобрением*** (например, у человека, с которым вы разговариваете, есть привычка закрывать глаза, разговаривая с кем-то, или у него сильно болят зубы).
- ***И все же слабые социальные сигналы могут быть проявлением искреннего неодобрения, антипатии или зависти, намеренно замаскированных или скрытых*** с целью наказания, доминирования или получения преимущества в отношениях (например, зевать, когда говорит соперник; делать вид, что не замечаешь удручающего состояния собеседника; или холодно смотреть на него).
  - ✓ **Спросите:** *Как вы интерпретируете хмурый взгляд человека, который только что спросил вас о погоде, перспективе космических путешествий или цвете стен в комнате, в которой вы находитесь?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Большинство людей в описанных выше ситуациях будут воспринимать хмурый взгляд как признак необоснованного неодобрения, в особенности с учетом того, что они с готовностью согласились ответить на вопрос другого человека, требующий отрытого выражения собственного мнения на темы, в которых не существует единого мнения. И все же многие люди хмурят брови или хмуро смотрят, когда сосредоточенно думают или внимательно слушают. И вместо неодобрения это может выражать искренний интерес. Если подобное отношение не всплыло во время дискуссии, тренеру следует обратить на это внимание.

(Дополнительно) Положение урока

Наказание племени

- ***"Новый костюм короля"***. Когда маленький мальчик из сказки Ганса Кристиана Андерсена [*H.C. Andersen*, 1837/2004] закричал открыто вслух, что "король голый" [*Lee* & *Pinker*, 2010], он не сообщил окружающим ничего нового, но изменил их восприятие, потому что "теперь все знали, что все остальные знают о том, что король — голый, и это позволило усомниться в авторитете власти при помощи смеха".

(Обязательно) Мини-упражнение

Понимание социальных сигналов низкой интенсивности

Тренеру для проведения этого упражнения необходимо выполнить следующие шаги.

Начало. *Давайте опробуем не себе примеры, которые мы только что обсудили! Разбейтесь на пары.* (Попросите участников занятия разбиться на пары. Если количество участников нечетное, то тренер тоже может принять участие в упражнении.)

Инструкции. *Выполняйте упражнение по очереди. Попросите напарника высказать свое мнение, скажем, о погоде и во время ответа нахмурьтесь и пристально на него посмотрите. Затем обсудите чувства человека, собеседник которого хмурит брови во время разговора и пристально смотрит. Поменяйтесь ролями и выполните упражнение снова. Хорошо, приступайте... и повеселитесь на полную!*

Обсуждение. Предложите участникам поделиться своими открытиями и наблюдениями.

- ✓ **Спросите:** *Как часто во время общения вы воспринимаете хмурый взгляд или нахмуренные брови как признак неодобрения или критики в ваш адрес?*
- ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, насколько часто вы хмуритесь во время разговора? Как это может повлиять на ваши отношения?*
- ✓ **Спросите:** *Какие еще разновидности слабых сигналов вы используете, преднамеренно или непреднамеренно?*

- ***Именно отсутствие просоциальных сигналов может иметь наиболее сильное влияние: поведение дефицита или отсутствия социальных сигналов легко отрицать, и противопоставить здесь нечего.***
- ***К сожалению, намерения человека, который демонстрирует подобное поведение (упс... я имел в виду ничего не демонстрирует), очень легко неправильно интерпретировать как враждебные или неодобрительные,*** несмотря на искреннее желание выразить совершенно другие чувства.

- ***Примеры отсутствия просоциальных сигналов, которые могут вызывать чувство стыда или другие социальные эмоции, включают*** отсутствие улыбки во время приветствия и общения, подозрительное отсутствие просоциальных прикосновений (например, отказ пожать руку), отсутствие подтверждающих кивков головой, почти полное отсутствие жестов с открытыми ладонями или других широких жестов, нежелание смотреть прямо в глаза, безучастное выражение лица и отсутствие других эмоциональных проявлений во время общения или отказ во взаимной реакции или поддержания такого же уровня эмоциональности, что и у другого человека, с которым происходит общение (например, не смеяться, когда другие смеются).
  - ✓ **Спросите:** *Как часто во время общения вы воспринимаете безучастное выражение лица, отсутствие подтверждающих кивков головой или зрительного контакта как свидетельство неодобрения или критики?*
  - ✓ **Спросите:** *Как часто вы преднамеренно избегаете демонстрации проявления просоциальных сигналов (например, улыбки)? Насколько сильно это влияет на ваши отношения с людьми?*
- ***Явные сигналы отвержения, связанные с ритуалами осуждения, встречаются намного реже, но проявляются намного более открыто.*** Примеры сильных или явных сигналов отвержения включают насмешки с указыванием пальцем; искривление губ, закатывание глаз, шипение, освистывание, плевки, издевательства, крик, саркастичный тон голоса и грубые жесты. И даже эти знаки могут быть часто неправильно интерпретированы, например выражение осуждения может быть связано с самоосуждением, а не с осуждением кого-то из окружающих.

- ***Когда намерение, действия или поведение становится всеобщим достоянием,*** т.е. становится общим, взаимным и доступным каждому, ***доминируют принципы равенства и справедливости,*** которые требуют, чтобы нарушения и преступления против всего племени становились известными всем и несли за собой наказание (примеры приведены в разделе “(Не такие уж) Забавные (зато интересные) факты. Использование ритуала осуждения” далее в этом уроке).
- ***Постыдные действия чаще всего наказываются племенем при помощи унижения, остракизма и стигматизации.*** Примеры социаль-

ных сигналов пристыживания включают громкие насмешки, поддразнивания, обзывания, пародирование, высмеивание и грубые жесты, например показывание языка (см. приведенный далее в этом уроке раздел "(Не такие уж) Забавные (зато интересные) факты. Использование ритуала осуждения").

- ***Самым страшным наказанием из всех действий пристыживания, помимо немедленной смерти, было пожизненное изгнание из племени.*** Мы крайне не любим насильственное уединение, и именно поэтому одиночная камера в тюрьме является одним из наиболее аверсивных (и устрашающих) наказаний. Для наших доисторических предков исключение из племени означало почти неизбежную смерть.

★ (Не такие уж) Забавные (зато интересные) факты. Использование ритуала осуждения

Стыд в качестве средства социализации использовался во всех культурах во все времена. Несмотря на обширный диапазон ритуалов осуждения, все они разделяют одну особенность, которая, по всей видимости, является общей для всех времен и культур: они все включают определенную форму публичного унижения и огласки проступка перед всем племенем. Например, во времена до индустриальной революции чаще всего преступника помещали в центре города, после чего происходила та или иная форма публичного осуждения, а преступника принуждали разыграть свое преступление в карикатурном виде. *[Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 8.3, "Ритуал осуждения".]* Правонарушителей часто принуждали носить в публичных местах определенную одежду или демонстрировать другие сигналы (например, полосатая тюремная роба, запрет на ношение обуви, бритая голова, езда на осле задом наперед, клоунская одежда и т.д.), которые были признаками осуждения и выделяли человека из толпы, символизируя утрату статуса и личной независимости.

(Обязательно) Положение урока

Испытывая чувство стыда, смущения, отверженности или пренебрежения, практикуйте навык "Гибкий разум МУДР"

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 8.4, "Гибкий разум МУДР. Работа с чувством стыда, смущения и отверженности или пренебрежения".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Обучая навыкам "Гибкий разум МУДР" (в следующих разделах этого занятия), напишите на меловой или маркерной доске акроним "МУДР", расположив буквы по вертикали, но *без* обучения или обозначения специфических навыков, связанных с каждой буквой. Затем, начиная с первой буквы акронима (М), проведите обучение навыкам, относящимся к каждой из букв, отталкиваясь от ключевых положений, описанных в этом разделе, пока не раскроете их все. Важно, чтобы вы писали только общее значение того, что стоит за каждой из букв, и только тогда, когда будете обучать соответствующим навыкам. В этом случае можно избежать пространных объяснений и/или преждевременного обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только во время формального обучения связанным с ней навыкам.

Гибкий разум МУДР

М При помощи **Медитации** самоисследования определите, насколько чувство стыда обосновано.

У Если чувство стыда обосновано или частично обосновано, стоит заняться **Умиротворением.**

Д Если чувство стыда не обосновано, **Действуйте** наперекор побуждению спрятаться.

Р Продемонстрируйте **обескуРаженность** и смущение для того, чтобы вызвать доверие и наладить отношения.

М При помощи **Медитации** самоисследования определите, насколько чувство стыда обосновано.

- ***Практикуйте медитацию самоисследования как во время, так и после событий, которые спровоцировали чувство стыда,*** чтобы усилить открытость; уделить внимание тем сферам, которые могут потребовать изменений; взять на себя ответственность за собственные поступки; и развить определенную долю здорового юмора в отношении собственных слабостей и привычек. Исследования показывают, что люди, способные по-доброму посмеяться над своими привычками или слабостями, скорее всего, обладают здоровой психикой.
- ***В разгар происходящего, когда в процессе общения вы испытываете чувство стыда, перед тем как предпринимать какие-либо действия, приучите себя задаваться вопросом "Чему я могу научиться благодаря этим эмоциям?"*** Помните, что цель медитации самоисследования — найти хороший вопрос, а не ответ. Дайте ответу возможность созреть на протяжении нескольких дней или недель. Исполь-

зуйте раздаточный материал 1.3, “Обучение при помощи самоисследования”, или раздаточный материал 16.2, “Самоисследование для изучения реакций «отталкивание» и «не делайте мне больно»”, с целью углубления практики самоисследования.

- ***После случившегося события воспользуйтесь раздаточным материалом 8.5, “Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ”,*** для определения того, насколько ваша эмоциональная реакция была обоснованной.

(Обязательно) Мини-упражнение

Эффективное использование шкалы оценки социальных эмоций в РО ДПТ

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 8.5, “Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ”.

Попросите участников вспомнить недавнее взаимодействие, которое вызвало у них чувство стыда или другие социальные эмоции.

Объясните участникам, что для сегодняшнего занятия необходимо вспомнить недавнее событие, которое вызвало у них чувство стыда, вины или смущения, в котором принимали участие другие люди. Хотя эти же навыки можно применять к чувству стыда, вызванного несоциальными сигналами (например, взгляд на розу может вызвать чувство стыда у человека, подвергшегося сексуальному насилию в цветочном магазине), на занятии акцент будет делаться именно на социальных сигналах.

Затем попросите участников определить конкретное поведение, которое они проявляли или которое им не удалось проявить и которое, по их мнению, стало источником стыда или другой социальной эмоции.

Предложите участникам использовать выбранное поведение и событие для ответа на вопросы, которые тренер будет читать вслух, и записывать на бумаге количество утвердительных ответов.

Попросите участников подсчитать количество утвердительных ответов и воспользоваться их расшифровкой в конце раздаточного материала для определения того, насколько обоснованным было чувство стыда по шкале оценки интенсивности социальных эмоций.

У Если чувство стыда было обоснованным или частично обоснованным, стоит заняться **Умиротворением.**

- ***Возьмите на себя ответственность, признав свои проступки без самоосуждения или самооправдания.*** Во-первых, сделайте это перед самими собой, во-вторых — перед своими близкими, в-третьих — перед теми, кому вы причинили ущерб.
- ***Выражайте внутреннюю целостность, а не отчаяние.***
  - ***Отчаяние, обиды, надутые губы и безжалостное самообвинение — это фальшивые способы взять на себя ответственность за собственное поведение;*** все это — проявления фаталистичного разума (см. урок 1).
  - ***Рассчитывайте на страдания и будьте готовы извлечь уроки из горького опыта.*** Обоснованное или частично обоснованное чувство стыда позволяет определить те сферы жизни, в которых больше всего необходимы изменения. Готовность учиться тому, что подсказывает чувство стыда (вместо попыток его избежать), — это проявление мужества. Жизнь в соответствии с собственными ценностями требует мужества. Прибегайте к медитации самоисследования для повышения эффективности этого процесса.
- ***Поделитесь своими переживаниями и признайтесь в собственных проступках.***
  - ***Поддержите себя — люди, открыто признающие обоснованное чувство стыда или вины, воспринимаются окружающими как просоциальные.*** Признание в том, что вы испытываете чувство стыда, — это первый важный шаг на пути завоевания доверия, восстановления пошатнувшихся отношений и возвращения в лоно собственного племени.
  - ***Когда вы делитесь своими переживаниями, блокируйте попытки слушателей оценивать ваше поведение.*** Объясните, что вы учитесь брать на себя ответственность за собственные поступки и что признание в обоснованном или частично обоснованном чувстве стыда, без немедленной его оценки, — это главный способ достижения вашей цели.
  - ***Воспользуйтесь континуумом осознанности при раскрытии собственных чувств*** для блокирования привычной склонности оценивать или объяснять собственные действия (см. урок 12).

- ***Определите, есть ли у вас желание поддерживать отношения с человеком (людьми), которому вы причинили вред. Если да, то сделайте следующее.***
  - ***Исправьте ситуацию, не ожидая ничего взамен, при помощи восьмишагового руководства по восстановлению отношений, которое поможет вам направить свои действия.***
    1. Проявите уважение и откажитесь от контроля во время исправления ситуации посредством вежливого отношения, молчания, тихого голоса и передачи собеседникам права контролировать темп и содержание разговора.
    2. Точно оцените причиненный вред и сообщите о своей оценке всем причастным к этому.
    3. Проверьте, насколько совпадает ваше восприятие причиненного вреда с восприятием того человека, которому вы причинили вред. Откажитесь от самоуверенности и предположения о том, что вы можете понять все сами, — практикуйте внимательное отношение к чужой точке зрения и не перебивайте.
    4. Откажитесь от привычки рационализировать или осуждать собственное поведение.
    5. Прилагайте искренние усилия для компенсации реально причиненного вреда (например, не просто скажите "Извините" за повреждение стены, а найдите способ ее восстановления).
    6. Искренне старайтесь не причинять вновь вред этому человеку и пообещайте быть более откровенным с ним в дальнейшем.
    7. Предпринимайте активные шаги для предотвращения причинения подобного вреда в будущем (например, привлекайте независимого аудитора для проверки вашего прогресса; обращайтесь за профессиональной помощью или посетите соответствующие занятия).
    8. Простите себя за то, что кому-то причинили вред и используйте навыки "Гибкий разум не сторонится ЛЮБВИ", чтобы быстрее справиться с этой задачей (см. урок 29).
- ***Изменяйте социальные сигналы в соответствии с серьезностью проступка.***
  - ***Выражайте чувство стыда, если оно обосновано,*** опуская голову, отводя в сторону взгляд и хмурясь во время извинений.
  - **Мини-упражнение:** попросите участников повернуться лицом к собеседнику и по очереди поупражняться в выражении чувства стыда.

Обсудите: *Какие ощущения у вас возникли? Как вы чувствовали себя в качестве принимающей стороны? Как это поможет вам лучше понять свои социальные сигналы?*

- ***Сигнализируйте о желании достичь мира и о своих сожалениях, если ваше чувство стыда оказалось отчасти обоснованным:*** слегка наклоняйте голову, опускайте надолго плечи и жестикулируйте открытыми ладонями, поддерживая зрительный контакт с другим человеком для того, чтобы выразить уверенность в себе и готовность меняться.
- **Мини-упражнение:** попросите участников попрактиковать жесты умиротворения с партнером.

  Обсудите: *Какие ощущения возникли при выражении подобного поведения? Что вы чувствовали в качестве принимающей стороны? Как это поможет вам лучше понять свои социальные сигналы?*

- ***Регулярно выражайте знаки не доминирования и открытости после успешного восстановления отношений при помощи объединения сигналов умиротворения*** (например, легкого наклона головы или легкого опускания плеч и открытых жестов) ***с сигналами готовности сотрудничать*** (например, теплой улыбки, слегка приподнятых бровей и зрительного контакта). Сигналы не доминирования выражают равенство, способность воспринимать критическую обратную связь и отсутствие желания манипулировать людьми.
- ***Сигналы не доминирования приобретают особое значение, если вы находитесь в позиции власти*** по отношению к человеку, которому был причинен вред. **Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 8.6, "Сигналы не доминирования".**
- ***Выражайте смущение, если ваше нарушение состоит в неуважительном отношении к культурным или другим социальным традициям или соглашениям*** (например, вы неправильно произносите слова, наступаете на ноги, плохо ведете себя за столом, не закручиваете тюбик с зубной пастой, нарушаете ритуалы приветствия в отношении вышестоящих).
- ***Приведенные выше навыки — это то, что вам необходимо практиковать в случае, если чувство стыда обосновано или отчасти обосновано. Следующий набор навыков пригодится вам в тех случаях, когда чувство стыда и другие социальные эмоции возникают необоснованно.***

Д Если чувство стыда не обосновано, **Действуйте** наперекор побуждению спрятаться.

- ***Ведите себя так, будто вы не сделали ничего плохого, потому что это действительно так.***
    - ***Не извиняйтесь и не пытайтесь никого успокоить.***
    - ***Выражайте уверенность в себе.*** Расправьте плечи, держите подбородок выше и смотрите в глаза во время разговора, говорите спокойным голосом с нормальной громкостью (т.е. не переходите на шепот).
    - **Мини-упражнение:** попросите участников попрактиковать выражение уверенности в себе с напарником.
    - **Обсудите:** *Что вы чувствовали, когда демонстрировали это поведение? Что вы чувствовали, оказавшись принимающей стороной? Как это характеризует ваши социальные сигналы?*
- ***Сбалансируйте сигналы доминирования (уверенности в себе) с сигналами не доминирования*** для того, чтобы дать окружающим понять, что несмотря на то, что чувство стыда не обосновано, вы все равно сохраняете открытость критической обратной связи. **Снова отошлите участников к раздаточному материалу 8.6, “Сигналы не доминирования”.**
- ***Расскажите друзьям о своем чувстве стыда, которое было необоснованным, чтобы понять, что вы могли упустить из виду.*** Будьте открытыми критической обратной связи или иной точке зрения в отношении испытанного чувства стыда (см. раздаточный материал 22.1, “Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется”).
- ***Определите потенциально замаскированные токсичные социальные среды, которые могут вызывать необоснованное чувство стыда, опирайтесь в этом на приведенные ниже вопросы.*** Если ответов “Нет” больше, чем “Да”, то ваша среда может быть токсичной.
    1. *Верю ли я в то, что искренние мотивы и намерения другого человека или людей не направленны против меня? Да/Нет.*
    2. *Верю ли я в искренность их слов? Да/Нет.*
    3. *Чувствую ли я себя в их присутствии в целом спокойно и в безопасности? Да/Нет.*
    4. *Есть ли у меня доказательства или прошлый опыт в отношении того, что они искренне беспокоятся о моих интересах? Да/Нет.*
    5. *Предоставляют ли они мне возможность высказать свои переживания и идеи? Да/Нет.*

6. *Могут ли они открыто высказать мне свою критику или отличающуюся точку зрения? Да/Нет.*

- ***Если вы предполагаете, что ваша среда может быть токсичной, примите к сведению следующее.***
  - ***Рассчитывайте на то, что вы будете достаточно часто испытывать необоснованное чувство стыда.***
  - ***Если это возможно, поговорите с человеком, который знает об этой ситуации и о ваших чувствах*** (в особенности, если вы никогда не делали этого ранее). Используйте раздаточный материал 22.1, "Открытость обратной связи от окружающих. Гибкий разум АДАПТИруется", для того, чтобы практиковать открытость, когда (или если) вы предоставляете им обратную связь.
  - ***Попросите стороннего наблюдателя присутствовать во время разговора***, если вы опасаетесь сильной реакции.
  - ***Если токсичность присуща давним отношениям, ищите независимого консультанта*** (например, психоаналитика, который проводит парную терапию).
  - ***Используйте самоисследование для понимания того, каким может быть ваш вклад в существование этой проблемы, но избегайте безжалостного самообвинения.***
  - ***Подумайте о прекращении этих отношений.*** Иногда отношения невозможно восстановить. Обратитесь за помощью со стороны, прежде чем принять подобное решение.
  - ***Не пытайтесь никого переплюнуть в придирках***, если вы убеждены, что вашу жизнь преднамеренно пытаются усложнить.

До поры до времени мы фокусировались преимущественно на проблематичной стороне чувства стыда и других эмоций, связанных с осуждением. Следующий набор навыков "Гибкий разум МУДР" будет относиться к более позитивной стороне социальных эмоций.

Р Продемонстрируйте **обескуРаженность** и смущение для того, чтобы вызвать доверие и установить социальные связи.

- ***Есть ли хоть что-то хорошее в чувстве стыда и других социальных эмоциях?***
- ***Ответ вас смутит ("Хи-хи!"), потому что ответом будет смущение.*** Выражение смущения — это и есть позитивная сторона чувства стыда и других социальных эмоций.
- ***Не стоит смущаться из-за того, что вы смущаетесь.***

- ***Смущение говорит о том, что вам небезразличны чувства других людей (и вашего племени).*** Если вы действительно равнодушны ко всем вокруг, вы не сможете испытать смущение; вам удастся лишь разыграть его.
- ***Люди испытывают доверие и симпатию к тем, кто не скрывает смущения.*** Мы в большей степени ощущаем связь с теми, кто демонстрирует смущение, потому что это сигнал о том, что вам небезразличны социальные нормы и их нарушение (например, то, что вы причинили кому-то боль, проявили нечувствительность и пр.).
- ***Выражение смущения производит умиротворяющий эффект.*** Например, людям свойственно смущаться во время флирта (нервная улыбка, покраснение). Обычно предпочтение отдают тем, кто проявляет сильное смущение, а не подавляет его.
- ***Поэтому, если вы пытаетесь не краснеть, ПРЕКРАТИТЕ НЕМЕДЛЕННО!*** И начните КРАСНЕТЬ! Давайте, КРАСНЕЙТЕ, КРАСНЕЙТЕ, КРАСНЕЙТЕ — и окружающие вас полюбят и захотят быть с вами!
- ***Ключевое положение следующе: вам не нужно чувствовать себя в безопасности внутри, чтобы выражать сигналы социальной безопасности и доверия вовне!***

Урок 8. Домашнее задание

1. **Рабочий лист 8.А, "Навыки "Гибкий разум МУДР".** Попросите участников отслеживать ситуации, в которых они испытывают стыд, смущение, вину, унижение или другие социальные эмоции, и пользоваться рабочим листом 8.А на протяжении предстоящей недели для практики навыков "Гибкий разум МУДР".
2. **Раздаточный материал 8.5, "Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ".** Поощряйте участников пользоваться раздаточным материалом 8.5 для определения того, насколько обоснованы социальные эмоции.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Навыки "Гибкий разум МУДР" могут использоваться как для недавних, так и для давно минувших событий, которые вызвали чувство стыда или другие подобные эмоции, но стоит делать акцент на применение на протяжении предстоящей недели навыков "Гибкий разум МУДР" в отношении тех событий, в которых чувство стыда или другие похожие эмоции были по крайней мере отчасти обоснованы (ради того, чтобы освоить полный перечень навыков этого урока, лучше всего работать не только с необоснованным чувством стыда).

Раздаточный материал 8.1

Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций

Племена необходимы для выживания вида.

- **Безопасность — в количестве.**
- **Вместе мы лучше.**
- **Племя может состоять из всего двух людей.** Племенные связи начинают появляться тогда, когда два человека выражают готовность идти на жертвы в случае сильного стресса другого участника, не ожидая ничего взамен.
- **Большинство людей принадлежат к разным сообществам** (например, клуб по интересам, рабочий отдел, семья и родственники, нация и страна, в которой мы живем и культурные ценности которой мы разделяем).

Социальная отверженность и социальные эмоции.

- **Для наших первобытных предков изгнание из социума означало почти неизбежную смерть** через несколько дней или недель из-за неспособности в одиночку себя защитить, найти пропитание и укрытие.
- **Мы биологически склонны переживать о принятии участниками группы,** потому что изгнание из племени было фактически смертным приговором.
- **Мы обычно осуждаем себя, если наш статус в племени ставится под сомнение.**
- **Эмоции осуждения включают чувство стыда, смущения, унижения и вины.** Подобное эмоциональное состояние часто описывается как ощущение дискомфорта, нервозности, неуверенности, робости, нерешительности, косноязычности, ненадежности, застенчивости, обеспокоенности, замешательства, расстройства, унижения, осуждения, греховности, дискредитации, бесчестия или позора.
- **Люди готовы почти на все, чтобы избежать чувства стыда, унижения или смущения.** Среди прочего это внезапные приступы гнева; немедленный поиск того, на кого можно списать вину; защита при помощи контробвинения реального или воображаемого обидчика; уход; смена темы ради отвлечения от смущающего вопроса; напускное равнодушие; ложь; отстраненность; уход от общения или апатия.

Несмотря на свою болезненность, стыд — это просоциальная эмоция.

- **Чувство стыда и схожие социальные эмоции развились для обеспечения болезненной корригирующей обратной связи** о поведении, которое может представлять опасность для благополучия всего племени.
- **Испытывая чувство стыда, мы стремимся умиротворить или успокоить окружающих** (или свое племя) для того, чтобы вернуть себе прежний социальный статус, деэскалировать агрессию и/или вызвать к себе симпатию.

Чувство стыда обосновано в таких случаях.

- **Индивид преднамеренно причинил вред соплеменникам или обманул их ради получения личной выгоды** (например, украл у соседа корову, обманул или вел нечестную игру ради победы, эксплуатировал более слабых соплеменников).
- **Поведение индивида ставит под угрозу благополучие всего племени** (например, страж заснул на вахте, хранитель огня не сохранил единственный источник огня племени, разжигание вражды между соплеменниками ради личной выгоды).

Чаще всего чувство стыда не обосновано или обосновано лишь отчасти.

- **Чувство стыда и другие социальные эмоции** могут быть обоснованными, частично обоснованными или полностью не обоснованными.
- **Мы эволюционно склонны неправильно интерпретировать намерения окружающих как осуждение,** в особенности когда социальные сигналы выражены неявно.
- **Чувство стыда развилось в качестве “наказания” для чрезвычайно вредоносных действий, которые могут поставить под угрозу выживание всего племени,** а не в качестве наказания за невинные ошибки, расхождения во мнении, новые способы мышления, сомнения в авторитете или за то, что вы стали жертвой насилия.

Раздаточный материал 8.2

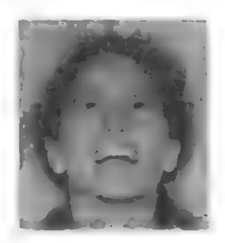
Прототипичное выражение эмоций


Злой


Нейтральный


Пристыженный


Смущенный


В восторге

[*Keltner*, *Young*, & *Bushwell*, 1977, p. 363.]

Раздаточный материал 8.3

Ритуал осуждения



Питер Джексон; воспроизводится с разрешения *Bridgeman Images*.

Раздаточный материал 8.4

Гибкий разум МУДР. Работа с чувством стыда, смущения и отверженности или пренебрежения

Гибкий разум МУДР

М При помощи **Медитации** самоисследования определите, насколько чувство стыда обосновано.

У Если чувство стыда обосновано или частично обосновано, стоит заняться **Умиротворением.**

Д Если чувство стыда не обосновано, **Действуйте** наперекор побуждению спрятаться.

Р Продемонстрируйте **обескуРаженность** и смущение для того, чтобы вызвать доверие и наладить отношения.

М При помощи **Медитации** самоисследования определите, насколько чувство стыда обосновано.

- **Практикуйте медитацию самоисследования как во время, так и после событий, которые спровоцировали чувство стыда,** чтобы усилить открытость, уделить внимание тем жизненным сферам, которые могут потребовать изменений, взять на себя ответственность за собственное поведение и развить определенную долю здорового юмора в отношении собственных уникальных слабостей и привычек.
- **В разгар происходящего, когда в процессе общения вы испытываете чувство стыда, перед тем как предпринимать какие-либо действия, приучите себя задаваться вопросом "Чему я могу научиться благодаря этим эмоциям?"** Помните, что цель медитации самоисследования — найти хороший вопрос, а не ответ.
- **После случившегося воспользуйтесь шкалой оценки эмоций осуждения в РО ДПТ** (см. раздаточный материал 8.5) для определения того, насколько ваша эмоциональная реакция была обоснованной.

У Если чувство стыда обосновано или частично обосновано, стоит заняться **Умиротворением.**

- **Возьмите на себя ответственность, признав свои проступки без самоосуждения или самооправдания.**
  - ***Во-первых, перед собой самими.***

- ***Во-вторых, перед своими близкими.***
- ***В-третьих, перед теми, кому вы причинили ущерб.***

- **Выражайте внутреннюю целостность, а не отчаяние.**
  - **Отчаяние, обиды, надутые губы и безжалостное самообвинение — это фальшивые способы взять на себя ответственность за собственное поведение.**
  - **Рассчитывайте на страдания и будьте готовы извлечь из горького опыта уроки.** Обоснованное или частично обоснованное чувство стыда позволяет нам определить те сферы, в которых мы нуждаемся в изменениях больше всего. Готовность учиться тому, что подсказывает нам чувство стыда (вместо того, чтобы пытаться его избежать), — это проявление мужества.
- **Поделитесь своими переживаниями и признайтесь в собственных проступках.**
  - **Поддержите себя — люди, открыто признающие обоснованное чувство стыда или вины, повсеместно воспринимаются как просоциальные.**
  - **Делясь своими переживаниями, блокируйте попытки слушателей оценивать ваше поведение.** Объясните, что вы учитесь брать на себя ответственность за собственные поступки и что признание в обоснованном или частично обоснованном чувстве стыда без немедленной его оценки — это главный способ достижения вашей цели.
  - **Воспользуйтесь континуумом осознанности при раскрытии собственных чувств** для блокирования привычной склонности оценивать или объяснять собственные действия (см. урок 12).
- **Определите, есть ли у вас желание поддерживать отношения с человеком (людьми), которому вы причинили вред. Если да, то сделайте следующее.**
  - **Исправьте ситуацию, не ожидая ничего взамен, при помощи восьмишагового руководства по восстановлению отношений, которое поможет направить ваши действия.**
    1. Проявите уважение и откажитесь от контроля во время исправления ситуации при помощи вежливого отношения, молчания, тихого голоса и передачи собеседнику права контролировать темп и содержание разговора.
    2. Точно определите причиненный вред и сообщите о своей оценке всем сопричастным.

3. Проверьте, насколько совпадает ваше восприятие причиненного вреда с восприятием того человека, которому вы причинили вред. Откажитесь от самоуверенности и предположения о том, что вы можете понять все сами — практикуйте способность внимательно выслушивать чужую точку зрения и не перебивать.
4. Откажитесь от привычки рационализировать или осуждать собственное поведение.
5. Приложите искренние усилия для возмещения причиненного вреда (например, не просто скажите "Извините" за то, что повредили стену, а найдите способ ее восстановить).
6. Искренне старайтесь не причинять вновь вред этому человеку и пообещайте быть более откровенным с ним в будущем.
7. Предпринимайте активные шаги для предотвращения причинения подобного вреда в будущем (например, привлеките независимого аудитора для проверки вашего прогресса; обратитесь за профессиональной помощью или посетите соответствующие занятия).
8. Простите себя за то, что кому-то причинили вред, и используйте навыки "Гибкий разум не сторонится ЛЮБВИ", чтобы лучше справиться с этой задачей (см. урок 29).

- **Изменяйте социальные сигналы в соответствии с серьезностью проступка.**
  - **Выражайте чувство стыда, если оно обосновано,** опуская голову, отводя в сторону взгляд и хмурясь во время извинений.
  - **Сигнализируйте о желании восстановить мир и о своих сожалениях, если ваше чувство стыда отчасти обосновано:** слегка наклоняйте голову, опускайте надолго плечи и жестикулируйте открытыми ладонями, поддерживая зрительный контакт с другим человеком для того, чтобы выразить уверенность в себе и готовность меняться.
- **Регулярно выражайте знаки не доминирования и открытости после успешного восстановления отношений при помощи объединения сигналов умиротворения** (например, легкого наклона головы или легкого опускания плеч и открытых жестов) **с сигналами готовности сотрудничать** (например, теплой улыбки, слегка приподнятых бровей и зрительного контакта). Сигналы не доминирования выражают равенство, способность воспринимать критическую обратную связь и отсутствие желания манипулировать людьми.

- **Сигналы не доминирования приобретают особое значение, если вы находитесь в позиции власти** по отношению к человеку, которому был причинен вред. Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 8.6, "Сигналы не доминирования".
- **Выражайте смущение, если ваше нарушение состоит в неуважительном отношении к культурным или другим социальным нормам или традициям** (например, если вы неправильно произносите слова, наступаете на ноги, плохо ведете себя за столом, не закручиваете тюбик с зубной пастой, нарушаете ритуалы приветствия в отношении вышестоящих).

Д Если чувство стыда не обосновано, **Действуйте** наперекор побуждению спрятаться.

- **Ведите себя так, будто вы не сделали ничего плохого, потому что это действительно так.**
  - **Не извиняйтесь и не пытайтесь никого задобрить.**
  - **Выражайте уверенность в себе.** Расправьте плечи, держите подбородок высоко и смотрите в глаза во время разговора, говорите спокойным голосом с нормальной громкостью (т.е. не переходите на шепот).
- **Сбалансируйте сигналы доминирования (уверенности в себе) с сигналами не доминирования** для того, чтобы дать окружающим понять, что несмотря на то, что чувство стыда не обосновано, вы все равно сохраняете открытость критической обратной связи.
- **Расскажите друзьям о своем чувстве стыда, которое было необоснованным, ради определения того, что вы могли упустить.** Будьте открыты критической обратной связи или иной точке зрения в отношении испытанного чувства стыда (см. раздаточный материал 22.1, "Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется").
- **Определите потенциально замаскированные токсические социальные отношения, которые могут вызывать необоснованное чувство стыда, опирайтесь в этом на приведенные ниже вопросы.** Если ответов "Нет" больше, чем "Да", то ваша среда может быть токсичной.
  1. Верю ли я в то, что искренние мотивы и намерения другого человека или людей не направленны против меня? Да/Нет.
  2. Верю ли я в искренность их слов? Да/Нет.

3. Чувствую ли я себя в их присутствии в целом спокойно и в безопасности? Да/Нет.
4. Есть ли у меня доказательства или прошлый опыт в отношении того, что они искренне беспокоятся о моих интересах? Да/Нет.
5. Предоставляют ли они мне возможность высказать свои переживания и идеи? Да/Нет.
6. Могут ли они открыто высказать мне свой критический взгляд или отличную точку зрения? Да/Нет.

- **Если вы предполагаете, что ваша среда может быть токсичной, примите к сведению следующее.**
  - **Рассчитывайте на то, что вы будете достаточно часто испытывать необоснованное чувство стыда.**
  - **По возможности поговорите с человеком, который знает об этой ситуации, о ваших чувствах** (помните о необходимости сохранять открытость любой обратной связи).
  - **Попросите стороннего наблюдателя присутствовать во время разговора,** если опасаетесь сильной реакции.
  - **Если токсичность присуща давним отношениям, ищите независимого консультанта** (например, психоаналитика, который проводит парную терапию).
  - **Используйте самоисследование для изучения того, какой вклад вы можете вносить сами в существование этой проблемы, но избегайте безжалостного самообвинения.**
  - **Подумайте о прекращении этих отношений.** Иногда отношения невозможно восстановить. Обратитесь за помощью со стороны, прежде чем принять подобное решение.
  - **Не пытайтесь никого переплюнуть в придирках,** если вы убеждены, что вашу жизнь преднамеренно пытаются усложнить.

Р Продемонстрируйте **обескуРаженность** и смущение для того, чтобы вызвать доверие и установить социальные связи.

- **Проявления обескураженности и смущения** включают улыбку или попытки подавить улыбку, нервные прикосновения к лицу или покраснение. Смущение очень сложно разыграть — краснеть по команде не так-то просто.
- **Не стоит смущаться из-за того, что вы испытываете смущение.**

- **Чувство смущение говорит о том, что вам небезразличны чувства других людей (и ваших соплеменников).** Если вы действительно равнодушны ко всем вокруг, вы не сможете испытать смущение; вам удастся лишь разыграть его.
- **Люди испытывают доверие и симпатию к тем, кто показывает, что испытывает смущение и обескураженность.** Мы в большей степени ощущаем связь с теми, кто демонстрирует смущение, потому что таким людям небезразличны социальные нормы и нарушения (например, то, что вы причинили кому-то боль, проявили нечувствительность и пр.).
- **Выражение смущения производит умиротворяющий эффект.** Например, людям свойственно смущаться во время флирта (нервная улыбка, покраснение). Обычно предпочтение отдается тем, кто проявляет сильное смущение, а не подавляет подобные проявления.
- **Ключевое положение следующе: вам не нужно чувствовать себя в безопасности внутри, чтобы выражать сигналы социальной безопасности и доверия вовне!**

Раздаточный материал 8.5

Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ

Шаг 1. Определите событие, обстоятельство или взаимодействие, которое вызвало у вас чувство стыда или другую эмоцию, относящуюся к осуждению, с которым вы хотите провести процедуру оценки.

Шаг 2. Определите конкретный ваш поступок или отказ действовать во время этого события, которое, по вашему убеждению, вызвало у вас чувство стыда или другую социальную эмоцию в качестве реакции.

Шаг 3. Ответьте на все приведенные вопросы утвердительно или отрицательно в отношении событий и поступка, которые вы определили в предыдущих шагах.

Шаг 4. Подсчитайте количество утвердительных ответов и при помощи приведенной в конце расшифровки результатов определите, насколько ваше чувство стыда обосновано, не обосновано или обосновано отчасти.

1. Был ли это намеренный обман, фальсификация или сокрытие важной информации ради достижения цели или получения личной выгоды? **Да/Нет**
2. Нанесло ли мое поведение существенный вред важным для меня отношениями и/или привело ли к серьезной травме моих соплеменников или всего племени, но при этом пошло мне на пользу? **Да/Нет**
3. Привело ли мое поведение к серьезной физической или психологической травме другого человека и/или моего племени в результате халатности, жадности, зависти, злого умысла или чрезмерной самоуверенности? **Да/Нет**

Обратите внимание! Если вы ответили утвердительно на любой из приведенных выше вопросов, ваше чувство стыда или другие эмоции самоосуждения ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОБОСНОВАНЫ. Если вы ответили отрицательно на все приведенные выше вопросы, ответьте на приведенные ниже вопросы для определения вероятности того, в какой степени ваше чувство стыда обосновано, обосновано отчасти или же совершенно не обосновано.

4. Было ли у меня намерение скрыть или нежелание публично раскрыть другому причастному к этому человеку мои скрытые намерения во время события, которое вызвало у меня чувство стыда, ради того, чтобы получить желаемое или усугубить положение дел? Да/Нет

5. Присутствовало ли уклонение от возмещения вреда, причиненного моими поступками? Да/Нет

6. Считаю ли я необходимым сделать замечание ребенку, который ведет себя подобным образом? Да/Нет

7. Было ли мое поведение предательством или нарушением достигнутых ранее договоренностей, взятых на себя обязательств или негласных правил в моих отношениях с другими людьми? Да/Нет

8. Была ли у меня возможность воспользоваться своим положением вышестоящего по отношению к другому причастному к этому человеку в ситуации, в которой у меня возникло чувство стыда или другие эмоции самоосуждения? Да/Нет

9. Были ли предприняты попытки оценить собственное поведение или пассивность либо оправдаться, которые причинили вред или дали мне нечестное преимущество в отношении других людей, которые отсутствовали во время этого события или присутствовали, но не обладали достаточной властью для действий? Да/Нет

10. Будет ли считаться мое поведение неподобающим, безответственным или неэтичным со стороны большего сообщества с учетом моей позиции, роли и выполняемых обязательств во время его возникновения? Да/Нет

11. Мое чувство стыда, смущения или вины относится к сегодняшней ситуации или к событиям прошлого? Да/Нет

12. Было ли мне свойственно данное поведение ранее и при этом мне говорили (или это было очевидным), что оно не соответствует моральным/этичным нормам? Да/Нет

13. Предпринимались ли попытки намеренно не отвечать утвердительно на любой из приведенных здесь вопросов? Да/Нет

Расшифровка результатов

- **Если вы ответили "Да" на три первых вопроса (1–3)** — чувство стыда или другие социальные эмоции.
- **Подсчитайте количество ответов "Да" на остальные вопросы (4–13).**
  - **Если вы набрали от 7 до 10 ответов "Да"** — чувство стыда и другие социальные эмоции, *скорее всего, обоснованы.*
  - **Если вы набрали от 4 до 6 ответов "Да"** — чувство стыда и другие социальные эмоции *частично обоснованы.*
  - **Если вы набрали от 0 до 3 ответов "Да"** — чувство стыда и другие социальные эмоции, *скорее всего, не обоснованы.*

Раздаточный материал 8.6

Сигналы не доминирования



Раздаточный материал 8.7

Основные положения урока 8. Племя имеет значение

Понимание отверженности и эмоций самоосуждения

1. Нам лучше вместе: принадлежность племени была необходимым условием личного выживания.
2. Племя может состоять всего из двух соплеменников.
3. Формирование племени начинается с того момента, когда два человека готовы пойти на определенные жертвы ради тех, кому трудно, ничего не ожидая взамен.
4. Большинство людей принадлежат к разным сообществам.
5. Для наших доисторических предков исключение из племени почти неизбежно означало смерть.
6. Мы биологически склонны заботиться о том, чтобы быть частью группы, потому что изгнание из племени было фактически смертным приговором.
7. Социальные эмоции включают чувство стыда, смущение, унижение и вину. Начав сомневаться в себе, мы ставим под сомнение свой статус в племени.
8. Чувство стыда обосновано, если мы намеренно причинили вред соплеменнику или ввели его в заблуждение ради получения личной выгоды или если наше поведение могло поставить под угрозу благополучие всей группы.
9. Пользуйтесь навыками "Гибкий разум МУДР", когда испытываете чувство стыда, смущения или отверженности либо если вам кажется, что с вами никто не считается.

Рабочий лист 8.А

Навыки "Гибкий разум МУДР"

Гибкий разум МУДР

М При помощи **Медитации** самоисследования определите, насколько чувство стыда обосновано.

У Если чувство стыда обосновано или частично обосновано, стоит заняться **Умиротворением.**

Д Если чувство стыда не обосновано, **Действуйте** наперекор побуждению спрятаться.

Р Продемонстрируйте **обескуРаженность** и смущение для того, чтобы вызвать доверие и установить социальные связи.

Внимательно отслеживайте ситуации, в которых вы испытываете стыд, обескураженность, вину, унижение или другие подобные эмоции самоосуждения. Навыки МУДР можно использовать как с недавними, так и с прошлыми событиями, которые вызывают чувство стыда и другие эмоции самоосуждения.

Выберите событие для практики навыков "Гибкий разум МУДР".

Опишите событие (например, кто при этом присутствовал, какими были ваши с ними отношения и какой была основная цель взаимодействия).

____

____

____

____

Опишите конкретное поведение (или поступок, или бездействие), которое, по вашему убеждению, стало одной из причин того, что вы испытали чувство стыда или другие эмоции самоосуждения.

____

____

____

М При помощи **Медитации** самоисследования определите, насколько чувство стыда обосновано.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **В разгар происходящего выполнить медитацию самоисследования,** прежде чем пытаться урегулировать ситуацию, принять ее либо отрицать свои ощущения, задаваясь вопросом *Чему я могу научиться благодаря этим эмоциям?* Запишите ниже, что произошло в итоге.

____

____

- ☐ **Помнить о том, что задача самоисследования — найти хороший вопрос, а не хороший ответ.**
- ☐ **Практиковать самоисследование** в отношении собственного чувства стыда и других эмоций самоосуждения на протяжении нескольких дней или недель.

  Запишите ниже вопрос или вопросы, которые показались вам наиболее полезными.

____

____

____

____

- ☐ **Применять шкалу оценки эмоций осуждения в РО ДПТ** для определения того, насколько ваша эмоциональная реакция была обоснованной.

Запишите ниже получившиеся у вас значения.

Общее количество утвердительных ответов на вопросы 1-3 _____
Общее количество утвердительных ответов на вопросы 4-13 _____

У Если чувство стыда обосновано или частично обосновано, стоит заняться **Умиротворением.**

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Выражать внутреннюю целостность, а не отчаяние.**
- ☐ **Признаваться в отсутствии желания причинить вред отношениям с человеком, относительно которого мои действия (или бездействие)**

были неправильными, и/или в том, что я хочу восстановить свое положение в племени.

- ☐ **Делиться своими переживаниями и признаваться в собственных проступках.**
- ☐ **Блокировать попытки окружающих оправдать или осудить мое поведение или эмоциональные реакции либо дать им оценку. Объяснять окружающим, что я практикую способность делиться своими переживаниями как один из способов принятия на себя ответственности за собственные действия и эмоции без того, чтобы расстраиваться или немедленно перекладывать вину на других.**
- ☐ **Исправьте ситуацию, не ожидая ничего взамен, при помощи восьмишагового руководства по восстановлению отношений.** Отметьте навыки, которые вы практиковали.
  - ☐ Проявлять уважение и отказываться от контроля.
  - ☐ Точно определить, что было мной сделано и что могло повредить отношениям, и сообщить об этом всем причастным.
  - ☐ Проверить, насколько мое восприятие причиненного вреда совпало с восприятием того человека, которому был причинен вред.
  - ☐ Блокировать привычку рационализировать или осуждать собственное поведение.
  - ☐ Прилагать искренние усилия для возмещения причиненного вреда.
  - ☐ Искренне стараться не причинять вновь подобного вреда этому человеку.
  - ☐ Предпринимать активные шаги для предотвращения возможности причинить подобный вред в будущем.
  - ☐ Простить себя за причинение вреда кому бы то ни было или за совершенную ошибку.
- ☐ **Изменить социальные сигналы в соответствии с серьезностью моего проступка.**
  - ☐ Выражать чувство стыда, если оно обосновано.
  - ☐ Сигнализировать о желании примириться и о своих сожалениях, если ваше чувство стыда отчасти обосновано.
  - ☐ Сбалансировать выражение умиротворения и желания сотрудничать после успешного восстановления отношений для выражения открытости и готовности придерживаться обязательства не причинять подобного вреда в дальнейшем.

Запишите ниже другие наблюдения и использованные навыки.

____

____

____

Д Если чувство стыда не обосновано, **Действуйте** наперекор побуждению спрятаться.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Оценить, насколько токсичной была ваша** среда, и использовать навыки “Гибкий разум МУДР” для работы над улучшением ситуации, защитой собственных интересов и завершением отношений при необходимости.

  Запишите ниже конкретные навыки, которые вы практиковали.

  ____

  ____

  ____

- ☐ **Выражать уверенность.** Намеренно стоять, расправив плечи и выпрямив спину, с поднятым подбородком и сохранять зрительный контакт, а также естественные громкость и темп речи.
- ☐ **Блокировать извинения и попытки умиротворения.**
- ☐ **Сбалансировать сигналы доминирования (уверенности в себе) с сигналами не доминирования** для выражения открытости.
- ☐ **Рассказать друзьям о своем чувстве стыда, которое было необоснованным, ради определения того, что могло быть упущено из виду.**

Опишите любые другие навыки, которые вы практиковали, и результаты, к которым это привело.

____

____

____

____

Р Продемонстрируйте **обескуРаженность** и смущение для того, чтобы вызвать доверие и установить социальные связи.

- ☐ **Проявлять обескураженность, если проступок приводит к нарушению социальных норм.**
- ☐ **Помнить о том, что не стоит смущаться из-за смущения.**
- ☐ **Помнить о том, что люди испытывают доверие и симпатию к тем, кто проявляет смущение и обескураженность.**
- ☐ **Выражать смущение вместо того, чтобы пытаться его скрыть.**
- ☐ **Практиковать способность краснеть и относиться с любовью к этой своей особенности.**
- ☐ **Наблюдать за тем, как открытое выражение собственных чувств и смущения влияет на отношения.**

Запишите другие наблюдения или навыки, которые вы практиковали.

____

____

____

Урок 9

Социальные сигналы имеют значение!

Основные положения урока 9

1. Люди не смогут вас узнать, если вы им не откроетесь.
2. Мы доверяем тому, что видим, а не тому, что нам говорят.
3. Обычно симпатию вызывают те, кто открыто выражает свои эмоции; такие люди воспринимаются как более искренние и достойные доверия по сравнению с теми, кто подавляет или скрывает свои чувства.
4. Открытое выражение эмоций *не означает* их выражение без понимания и учета контекста; как раз наоборот: эффективное выражение эмоций всегда соответствует ситуации.
5. Для формирования долгосрочных близких отношений не нужно скрывать свою уязвимость.
6. Открытое признание собственной уязвимости посылает два мощных социальных сигнала: 1) мы доверяем окружающим; если мы кому-то не доверяем, мы прячем истинные намерения и скрываем свои переживания; 2) мы демонстрируем общность на основе общечеловеческих слабостей.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 9.1, “Открытое самовыражение — доверие — социальные связи”
- Раздаточный материал 9.2, “Выражение эмоций перед окружающими”
- (Дополнительно) Раздаточный материал 9.3, “Основные положения урока 9. Социальные сигналы имеют значение!”
- Рабочий лист 9.А, “Практика проявления эмоций при помощи выражения лица”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Практическое упражнение

То, что мы показываем окружающим, имеет значение!

Прочтите вслух каждую из приведенных ниже историй, разыгрывая их при помощи голоса и выражения лица, а затем проведите обсуждение с группой.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. При чтении первой истории важно, чтобы тренер изобразил саркастическую улыбку, которая останется неизменной на протяжении всего чтения слов обеспокоенного сотрудника. Возможность *видеть натянутую улыбку* позволит участникам *на висцеральном уровне* (т.е. телесно) *ощутить*, каково это — общаться с человеком, описанным в этой истории (при помощи микромимикрии и системы зеркальных нейронов; см. урок 3). Фальшивую улыбку характеризуют движение только губами, безучастный взгляд и неподвижные брови. Тренеру необходимо изобразить натянутую улыбку намеренно наигранной, показывая зубы и сохраняя улыбку застывшей, неизменной. Это не только будет способствовать пониманию этой истории, но и позволит подать ее с юмором и продемонстрировать способность не воспринимать себя слишком серьезно в роли тренера.

История 1. “Это была чудесная интрижка”

Прочитайте вслух: *Представьте, что вы оказались в следующей ситуации. Вы пошли на перерыв с новой сотрудницей, и во время обеда она поделилась очень личной информацией. Улыбаясь и кивая, вот что она сказала.*

(Начинайте улыбаться.) *“Прошлой ночью я узнала, что у моего мужа интрижка”.*

(Продолжайте улыбаться.) *“К тому же я обнаружила, что мы на мели, потому что он растратил все наши деньги на ту женщину”.*

(Продолжайте улыбаться.) *“Поэтому я решила спалить дом”.*

(Продолжайте улыбаться.) *“А как прошел твой вечер?”*

Обсудите историю 1 при помощи следующих вопросов.

- *Что вы будете думать или чувствовать, если вам придется общаться с подобным человеком? Была ли оправданной улыбка, учитывая события, которые произошли прошлым вечером у новой сотрудницы? Зачем в процессе эволюции у людей появился навык улыбаться?* [Ответ: для выражения счастья, симпатии, приверженности, желания общаться, взаимодействия или умиротворения.] *Что выражает улыбка в данном случае?*
- *Захотите ли вы проводить чаще время с новой сотрудницей после этого случая или будете ее избегать? Какие эмоции, скорее всего, испытывала сотрудница, но не подавала виду*? [Ответ: скорее всего, горечь и гнев.] *Как часто вы улыбаетесь, испытывая гнев или другие не связанные со счастьем эмоции и чувства? Вы осознаете себя в эти моменты? Если да, то что вы хотите таким образом выразить окружающим (хотя и косвенно)? Как это может сказаться на ваших отношениях?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. При чтении второй истории тренеру необходимо сохранять абсолютно безучастное выражение лица, а также монотонный тон голоса, чтобы произвести эффект (ведите себя, как зомби). Наблюдая безучастное выражение лица, участники на висцеральном уровне (т.е. телесно) смогут ощутить, каково это — общаться с человеком, описанным в этой истории. Как и с историей 1, чтение без соответствующего выражения лица вынуждает участников представлять общение с описанным здесь человеком, что делает процесс обучения более умозрительным. Невербальное разыгрывание истории позволяет неявно продемонстрировать принципы РО клиентам с ГК, например, что это вполне нормально — выглядеть немного глупо и что учиться можно и тогда (и возможно, в особенности тогда), когда вам весело.

История 2. "У меня невероятные новости"

Прочитайте вслух: *Представьте, что вы оказались в следующей ситуации. Так же, как и в предыдущей истории, вы пошли на перерыв, но на этот раз с другой сотрудницей. За обедом она рассказала удивительные новости...*

(Сделайте отстраненное выражение лица и говорите монотонным голосом.) *"Прошлой ночью я узнала, что выиграла в лотерею 10 миллионов долларов. Я была потрясена".*

(Сохраняйте отстраненное выражение лица и продолжайте говорить монотонным голосом.) *"Когда мой муж пришел домой, прежде чем я смогла рассказать ему хорошие новости, зазвонил телефон. Это был Стивен Спилберг, продюсер из Голливуда. Он только что дочитал мой сценарий, который я отослала ему три месяца назад. Он сказал, что сценарий так ему понравился, что он уже купил билеты в первый класс на самолет в Лос-Анджелес для меня и всей моей семьи, чтобы обсудить со мной съемки. Я была так рада".*

(Сохраняйте отстраненное выражение лица и продолжайте говорить монотонным голосом.) *"Передай мне, пожалуйста, соль".*

Обсудите историю 2 при помощи следующих вопросов.

- *Что вы будете думать или чувствовать, если вам придется общаться с подобным человеком? Было ли оправданным безучастное выражение лица при описании событий, которые произошли прошлым вечером у этой сотрудницы?*
- *Что мы обычно хотим сказать при помощи безучастного выражения лица? Как часто при общении с окружающими вы сохраняете безучастное выражение лица и монотонный голос? Когда это случается? Что вы обычно пытаетесь выразить таким образом окружающим? Как это может повлиять на ваши отношения с другими людьми?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. При чтении третьей, необязательной, истории, как и при чтении второй, тренеру необходимо сохранять абсолютно безучастное выражение лица, а также монотонный тон голоса, говоря от второго лица, чтобы чтение было эффектным (вспомните вновь о зомби). Приведенная ниже история основывается на исследовании Эмили Батлер и ее коллег [*Butler, E.A., Egloff, B., Wilhelm, F.H., Smith, N.C., Erickson, E.A., & Gross, J.J.*, 2003], а также на впечатляющем количестве других исследований, которые проводились с использованием такой же парадигмы и подтверждают эти результаты (см. урок 2).

(Дополнительно) История 3. "Давайте обсудим фильм, который мы только что посмотрели"

Прочитайте вслух нормальным голосом следующий абзац.

Представьте психологический эксперимент, в котором принимают участие два никогда ранее не встречавшихся друг с другом субъекта. Их попросили посмотреть вместе фильм. В фильме много забавных, грустных, пугающих и отвратительных сцен, звуков и диалогов. После окончания фильма их попросили пройти в другую комнату и сесть за стол один напротив другого. Затем каждому из них надели манжету для измерения артериального давления. Им также дали распечатанные инструкции и попросили прочитать их молча, скрывая их содержание от другого участника. Инструкция первого участника гласила: "Обсудите фильм с напарником и выразите свои мысли, эмоции и чувства, которые вызвал у вас этот фильм, как обычно". Но инструкция для второго участника несколько отличалась; в ней говорилось: "Обсудите фильм с напарником, выражая мысли, эмоции и чувства, которые у вас вызвал фильм, как обычно, но сохраняйте при этом безучастное выражение лица". Выражения лиц обоих участников во время обсуждения записывались на видео, и никто из них не знал, какие были инструкции у напарника. Теперь представьте, что вы общаетесь со вторым участником (с тем, которого проинструктировали сохранять безучастное выражение лица).

Тренеру следует сохранять безучастное выражение лица и монотонность голоса, играя роль второго участника, во время чтения вслух следующего раздела.

(Сохраняйте отстраненное выражение лица и продолжайте говорить монотонным голосом.) *"Этот фильм меня так взволновал. Иногда он был очень страшным, а иногда — очень забавным. Например, когда плохой парень выстрелил в леди в розовом платье, я был в шоке, но когда я понял, что он заменил настоящую пулю желейной и она стала скакать по всей комнате, я хохотал от восторга. А когда стрелявший свалился в чан с патокой, я чуть не обмочил себе штаны от смеха".*

Проведите обсуждение при помощи следующих вопросов.

- ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, какими были результаты исследования?*

Артериальное давление второго участника поднялось; это свидетельствовало о более высоком уровне тревожности при подавлении эмоции. Если помните, именно он получил инструкции не изображать испытанные эмоции.

К тому же артериальное давление первого участника также поднялось, и когда его спрашивали, не хотел ли бы он провести больше времени со своим напарником, то почти всегда получали отказ.

✓ **Спросите:** *Что это исследование помогает нам понять о подавлении эмоций?*

Устранение эмоционального выражения на лице и в голосе кажется сигналом не дружелюбности и возможной угрозы для окружающих. К тому же мы часто испытываем тревогу, находясь рядом с людьми, которые подавляют свои эмоции, особенно в ситуациях, в которых принято проявлять чувства. Многочисленные исследования показывают, что нам свойственно избегать людей, которые привыкли скрывать свои переживания. Они обычно воспринимаются как незаслуживающие доверия, и это может привести к социальной изоляции, остракизму, одиночеству и серьезным психическим проблемам.

✓ **Спросите:** *Какое значение это исследование может иметь для тех, кто привык скрывать свои чувства?*

Безучастное или застывшее выражение лица отрицательно сказывается на отношениях, хотите вы этого или нет!

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Скрывать свои чувства — вполне нормально, но если делать это постоянно, отношения могут пострадать. Тренеру следует поощрять участников практиковать самоисследование в отношении собственного стиля социальных сигналов при помощи следующих вопросов. *Каким образом мой стиль социальных сигналов мог повлиять на окружающих? Как часто выражение моего лица соответствует моим внутренним переживаниям? Почему я боюсь раскрыть свои истинные переживания? Чему мне следовало бы научиться?*

(Обязательно) Положение урока

Открытое самовыражение — доверие — социальные связи

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 9.1, "Открытое самовыражение — доверие — социальные связи".

- ***Люди не смогут вас узнать, если вы не будете делиться своими переживаниями.***
- ***Мы доверяем тому, что видим, а не тому, что слышим.*** Люди отдают предпочтение невербальным выражениям как более надежным индикаторам внутреннего состояния по сравнению с вербальным описанием чувства стыда. Исследования показывают, что невербальное выражение эмоций служит лучшим индикатором истинных чувств человека по сравнению с вербальной коммуникацией.
- ***Открытость и готовность сотрудничать оцениваются по действиям, а не словам*** (например, по выражению лица, тону голоса, скорости речи, наличию зрительного контакта, положению тела и жестам).

★ Забавные факты. Ботокс: красивые, но одинокие

Исследования показывают, что ботокс — это нейротоксин, который широко используется в косметологии для разглаживания лицевых морщин, что приводит к неестественному выражению лица, снижению способности выражать эмоции, а также быстро и точно реагировать в эмоциональных ситуациях [*Havas, Glenberg, Gutowski, Lucarelli, & Davidson*, 2010]. Люди, получившие инъекцию ботокса, воспринимались в процессе общения как менее искренние и не заслуживающие доверия (например, выражение их лиц кажется искусственным, а улыбка — менее искренней).

Лицевые мышцы парализуются ботоксом, как это часто бывает с жертвами инсульта (хотя и не столь сильно), тем самым ухудшая работу как "передающего", так и "принимающего" каналов коммуникации. Ощущение неадекватности людей с ботоксом, по их словам, похоже на ситуацию, когда мы улыбаемся перед камерой, но фотограф замешкался и никак не может сделать снимок. Улыбка быстро замирает и начинает казаться фальшивой, и мы можем неистово подгонять фотографа, потому что чувствуем неадекватность застывшего выражения лица.

✓ **Спросите:** *Как результаты этого исследования можно применить при ГК?*

- ***Как обсуждалось на последнем занятии, выражение лица — это мощный невербальный социальный сигнал.*** Во время общения мы внимательно изучаем выражение лица другого человека. У человека больше лицевых мышц, чем у любого другого животного. Мы можем сформировать более 10 тыс. разных выражений лица, хотя большинство людей едва ли пользуются сотней. **ПРАКТИКУЙТЕСЬ! Вам еще нужно опробовать 9 900 выражений!**

(Обязательно) Практическое упражнение
Четыре мини-практики социальных сигналов

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Следующие три мини-упражнения необходимо выполнить в едином духе практик осознанности "действий без планирования", входящих в программу РО ДПТ (см. урок 12), а значит — без вводных инструкций, подготовки или предварительного обсуждения того, что должно произойти. Вместо этого тренер должен просто начать каждое новое мини-упражнение без каких-либо комментариев. Основная цель этих упражнений — донести мысль о том, что широкие жесты среди соплеменников могут приносить много радости, а заодно чему-то научить! Следуйте описаниям и положениям урока буквально; они специально разработаны так, чтобы сделать эти мини-упражнения короткими и увлекательными (и легче всего этого достигнуть, дословно читая положения урока). Более продолжительная практика или дополнительные упражнения могут вызвать мысль, что нечто требует исправления или что нужно серьезно относиться к развлечениям. Это может вызвать сильные эмоции самоосуждения, о которых ваши клиенты с ГК вряд ли вам расскажут (клиенты с ГК исключительно вежливы), и, таким образом, главная задача данной практики не будет выполнена. Так что для успешного проведения упражнения придерживайтесь приведенного ниже сценария или положений обучения и не смущайтесь из-за чтения прямо с листа и коротких обсуждений.

ВАЖНОЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В том маловероятном случае, если какой-либо из участников занятия откажется встать и последовать инструкциям, тренеру нужно просто повернуть инструкции вспять, т.е. сказать участникам занятия не вставать: "Окей, хорошая работа! Теперь вновь займите свои места". Затем инструктору, приветливо улыбнувшись и слегка приподняв брови (и воздержавшись от дальнейших комментариев), следует провести упражнение сидя. Функция этих действий — *объединить племя с тем соплеменником, который не желает следовать за всеми,* одновременно передавая несколько важных посланий: 1) от участников ожидается активность во время занятия;

2) если участник не желает присоединяться ко всем, то все остальные присоединятся к нему; 3) все участники связаны между собой и проявляют уважение по отношению друг к другу, и именно поэтому все снова сели; и 4) группе необходимо участие каждого, чтобы все могли разделить общую радость и быть частью единого племени. Во время выполнения упражнения тренеру следует попробовать установить зрительный контакт с участником, отказавшимся следовать инструкциям (для выражения искреннего желания, чтобы он присоединился к остальной группе, и отсутствия неодобрения с вашей стороны). Если вы встретитесь с этим участником взглядом, быстро улыбнитесь и, возможно, слегка кивните, предлагая тем самым присоединиться к игре и демонстрируя внимательное отношение (см. также раздел "Забавные факты. Дразнить или не дразнить — вот в чем вопрос" в уроке 22). Важно, чтобы тренер провел затем мини-практику так, будто ничего особенного не произошло, т.е. опять начал с обращения ко всем участникам с просьбой встать. Скорее всего, участник-нонконформист нехотя выполнит просьбу (теперь он уже знает, что нонконформизм не работает), после чего тренер может приветливо ему улыбнуться (и даже подмигнуть), чтобы выразить свою радость в связи с этим решением (во время перерыва или после занятия тренер может лично выразить свою признательность за готовность сотрудничать). Но если участник все же откажется вставать, тренеру необходимо будет выполнить все те же действия, что и перед этим. Наш опыт показывает, что со временем участники понимают, что отказ от участия не стоит тех усилий, которые приходится для этого прилагать (учитывая, что участники посещают занятия добровольно), потому что инструктор делает отказ почти невозможным. И это может быть важным обучающим моментом для многих клиентов с ГК.

Мини-упражнение 1

Инструкции. Попросите участников встать. Когда все будут стоять, скажите: "А теперь давайте все сделаем широкий жест — вот такой". Тренер должен показать жест, подняв руки высоко над головой и делая широкие круги, постепенно опуская руки вниз, пока они не будут параллельны ногам. После этого сразу же обратитесь к группе с призывом: "Теперь ваша очередь — сделайте широкий жест" (все должны выполнить это движение одновременно, включая инструктора). "Хорошо, садитесь".

Обсуждение. *На что вы обратили внимание? Вы сделали такой же широкий жест, как было показано, или ваш жест был более сдержанным? Что это может сказать о том, как вы выражаете социальные сигналы?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Большинство клиентов с ГК сделают не такие широкие круги руками, как показывал тренер. Используйте этот факт в процессе обсуждения.

Мини-упражнение 2

- ✓ **Спросите:** *Как обычно выражаются восприимчивость и открытость? Давайте попробуем. Все снова встаньте. А теперь выполняйте мои инструкции: поднимите руки, разведите их в стороны, подальше от себя, а теперь на уровне пояса. Держите ладони открытыми и развернутыми вперед.* Тренеру необходимо показывать движения.

Обучение. *Эти жесты открытой ладонью являются универсальным выражением открытости к общению. Какие у вас возникают ощущения во время его выполнения?*

Практика. *Хорошо, давайте попробуем еще раз: опустите руки вниз и сожмите кулаки изо всех сил. Теперь давайте выражать открытость: отведите руки в сторону с раскрытыми ладонями. Теперь слегка улыбнитесь и приподнимите брови. Вы заметили, как изменились ваши ощущения? Хорошо, можно садиться.*

Обсуждение. *Что вы заметили? Отличались ли ощущения при выражении открытости от того, как вы себя обычно чувствуете? Как это может вас характеризовать?*

Мини-упражнение 3

Обучение. *Широкие открытые жесты раскрытыми ладонями сигнализируют о восприимчивости, ощущении безопасности и проявлении доброй воли и чаще всего вызывают ассоциации с хорошим настроением, удовлетворением, радостью, празднованием и триумфом.*

Обучение. *Вспомните, какие социальные сигналы демонстрируют спортсмены после того, как выиграют Олимпиаду или другие важные соревнования. Независимо от культурной принадлежности люди высоко вверх поднимают руки с открытыми ладонями для того, чтобы отпраздновать свой успех. Как будто хотят обнять весь мир.*

Обучение. *Нам не нужно учиться подобным социальным сигналам, и они остаются неизменными во всех культурах. Например, как пока-*

зывают исследования, слепые спортсмены, которые никогда не видели выражения лиц других людей или их жесты, во время победы или поражения демонстрируют такие же выражение лица и жесты, как и зрячие спортсмены.

Практика. *Давайте попробуем все вместе. Мы только что выиграли 500-метровый забег. Какими будут ваши социальные сигналы? Такие! Поднимите руки высоко, разверните ладони наружу и обнимите небеса. И подбородок повыше! Скажите: "ДА! Это ПОБЕДА!" Отличная работа! Теперь можно сесть.*

Мини-упражнение 4

✓ **Спросите:** *Как люди сигнализируют о поражении? Какие телесные движения или выражения лица свидетельствуют об этом?*

Практика. (Монотонным голосом с безучастным выражением лица.) *Хорошо, давайте все попробуем продемонстрировать поражение. Нам нужно для этого вставать? О-о-о... я проиграл, и мне теперь уже все равно. Я едва могу стоять. Зачем вообще о чем-то беспокоиться?.. Я так жалок...* Тренер должен после этого опустить голову, ссутулиться, проявить полное безучастие и окончить практику.

Обсуждение. *Какие ощущения у вас возникли? Вы заметили разницу в ощущениях во время выражения триумфа и выражения поражения? Что именно вы заметили? Что это может означать?*

(Обязательно) Положение урока

Люди — эксперты в определении сигналов социальной безопасности

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 9.2 (Выражение эмоций перед окружающими).

- ***Люди — эксперты в определении сигналов социальной безопасности.*** Мы способны различить, действительно ли другой человек чувствует себя в безопасности и расслабленно во время общения, всего лишь по тону голоса, положению тела и выражению лица.
- ***Мы с подозрением относимся к тем, кто скрывает свои чувства.*** Находясь рядом с такими людьми, мы испытываем напряжение и склонны их избегать.

★ Забавные факты. Понимание окружающих по отдельным поступкам

Люди — эксперты в определении сигналов социальной безопасности. Наш мозг запрограммирован определять то, насколько люди чувствуют себя расслабленными или напряженными, насколько им неуютно во время разговора и в какой степени на это влияют эмоции самоосуждения. Например, исследования показывают, что мы — эксперты в определении того, насколько искреннюю или фальшивую улыбку мы видим, и мы точно так можем определить напряжение по тону голоса даже во время телефонного разговора [*Pittam & Scherer*, 1993]. Исследования показывают, что всего несколько минут невербального общения или даже фотография лица позволяет сформировать достаточно точное представление о характере незнакомого человека, его социально-экономическом статусе и моральных качествах, таких как надежность и альтруизм [*Ambady &Rosenthal*, 1992; *Kaul & Schmidt*, 1971; *Kraus & Keltner*, 2009]. Сразу же и практически безошибочно формируется представление о теплоте (например, доброта, дружелюбие) или холодности (отстраненность, придирчивость) отношений.

- ***Нам нравятся те, кто открыто выражает свои эмоции.*** Такие люди воспринимаются как более искренние и надежные по сравнению с теми, кто подавляет или скрывает свои эмоции.
- ***Открытое выражение эмоций вовсе не означает бездумной эмоциональности без понимания уместности выражения чувств в конкретном контексте.*** Эффективное выражение эмоций всегда зависит от контекста. Иногда для эффективности необходимо именно ограниченное или контролируемое выражение эмоций ради избегания ненужного вреда и/или для того, чтобы жить в соответствии с собственными ценностями (например, арест подозреваемого, игра в покер, серьезный разговор с ребенком-подростком).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. При выражении эмоций значение имеет контекст. Например, иногда подавление эмоций может быть проявлением доброты (например, мать сдерживает слезы, когда сообщает своему маленькому сыну о том, что больна раком). Иногда подавление эмоций необходимо для выживания (например, подавление желания напасть, находясь в плену на войне), для защиты себя и своего племени (например, признание перед противником в собственных страхах или нахваливание блюда, которое не нравится, но было приготовлено в вашу честь), и/или когда ограничение эмоциональных проявлений необходимо для достижения важных целей (например, для того, чтобы без задержек пройти паспортный контроль).

- ***Это также не означает неконтролируемое выражение эмоций или обвинение в своих эмоциях окружающих.*** Открытое выражение эмоций предполагает одновременно признание собственной ответственности за них. Оно требует признания ответственности за свои поступки вместо обвинения в них окружающих.
- ***К тому же открытое выражение эмоций совсем не предполагает необходимости делать вид, что все в порядке, когда на самом деле это не так.***

★ Забавные факты. "Сохранять спокойствие и продолжать в том же духе" помогает на войне, а не в любви

Когда доверие отсутствует, мы обычно скрываем свои переживания, потому что не чувствуем себя в безопасности. Если кто-то выглядит слишком сдержанным, хладнокровным или снисходительным в обстоятельствах, которые предполагают открытое выражение чувств (например, если вы только что узнали, что ваш друг болен раком, на танцевальной вечеринке, предлагая руку и сердце, хваля ребенка за хорошо выполненное задание, на встрече с коллегами за пивом или во время спора с супругом), то он может быть неправильно понят. Внешнее спокойствие можно (и часто так и происходит) интерпретировать как высокомерие, равнодушие, желание манипулировать или выражение неприязни. Людям нравятся те, кто открыто выражает свои пусть даже негативные эмоции, по сравнению с теми, кто обычно их подавляет. Как нам уже известно, проявление, в частности, смущения (например, покраснение) является особенно мощным просоциальным сигналом, — те, кто проявляет смущение, вызывают у нас симпатию и доверие. Мы чувствуем более сильную связь с людьми, которые проявляют смущение, потому что это является признаком признания социальных проступков, например возможности причинить кому-то боль или проявить нечувствительность (см. раздаточный материал 8.4, "Гибкий разум МУДР. Работа с чувством стыда, смущения и отверженности или пренебрежения").

- ***Важно не искать правильные и неправильные способы выражения социальных сигналов.*** У каждого из нас свой уникальный стиль самовыражения.
- ***Личный стиль выражения ваших намерений и переживаний во время общения должен носить функциональный характер,*** в особенности это касается тех людей, отношения с которыми вы цените.
- ***Эффективное выражение эмоций возможно только с учетом типа отношений*** (например, соперник, начальник, полицейский или луч-

ший друг, супруг или сосед) ***и подходящего контекста*** (например, прохождение паспортного контроля, рабочая встреча, игра в покер с высокими ставками или первое свидание, выигрыш в лотерею или вечеринка у друзей).

- ✓ **Спросите:** *Какие еще вы можете привести примеры ситуаций, в которых следует регулировать, скрывать, подавлять или дозировать проявления эмоций?*

- ***И все же для формирования долгосрочных близких отношений вам не нужно скрывать свою уязвимость и прибегать к самоунижению. Это является мощным социальным сигналом, передающим два послания.***

1. ***Этот человек достоин доверия.*** Если мы кому-то не доверяем, мы скрываем или маскируем свои искренние намерения и чувства.
2. ***Всем свойственны общечеловеческие слабости.*** Настоящая дружба начинается тогда, когда два человека способны разделить не только успех, но и свои тайные сомнения и ошибки прошлого.
   - ✓ **Спросите:** *Насколько вы похожи на всезнайку? (Во время опросов почти все единодушно отвечают "Совсем не похожи" или "Почти никогда".) Что особенно не нравится людям во всезнайках?*
   - ✓ **Спросите:** *Нравятся ли вам подхалимы? (Во время опросов почти все единодушно отвечают "Совсем не нравятся" или "Почти не вызывают симпатии".) Что вызывает особую неприязнь в подхалимах, льстецах и "подстилках"?*
   - ✓ **Спросите:** *Скольких людей вы воспринимаете как равных? Как часто вы делаете вид, что не представляете ничего особенного, ощущая внутри свое превосходство (или как минимум равность)? Что ваш ответ может сказать о том, какие навыки вам стоит освоить?*

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Важно подчеркнуть, что искренняя близость вовсе не означает выражение эмоций без учета ощущений второго человека. Например, исследования показывают, что люди, которые находятся в позиции власти или доминирования по отношению к своему партнеру, часто более свободно выражают гнев. И все же свободное выражение чувств не подразумевает проявления гнева, когда бы индивид его ни испытывал. Для того чтобы эффективно выражать свои эмоции и чувства, необходимо учитывать контекст и чувства окружающих.

★ Забавные факты. Почему нам нравятся друзья?

Этот вопрос может показаться глупым, но в действительности, по крайней мере для общего развития, неплохо понимать, почему нам нравятся друзья. Спросите себя: "Нравится ли мне мой друг потому, что он только что вернулся с Гавайев с отличным загаром после покупки второй яхты и вот-вот получит вторую докторскую степень после номинации на Нобелевскую премию за гуманитарную работу с детьми малоимущих?" Возможно, ответ будет утвердительным, но дружба обычно основывается не только на знании сильных сторон друзей. Скорее всего, вам нравятся ваши друзья, потому что они делятся с вами тем, что они обычно скрывают от окружающих, и тем, чем они отнюдь не гордятся, например сомнениями, страхами, ошибками прошлого, тайными желаниями, а не только победами. Когда мы не скрываем уязвимость и не расстраиваемся из-за этого, мы автоматически делаем отношения более близкими и равноправными, потому что раскрытие своих слабых сторон делает нас более уязвимыми. Когда друзья дают полезные советы или помогают взглянуть на ситуацию под другим углом, появляется возможность научиться чему-то новому. Настоящие друзья (близкая связь) знают друг о друге то, что может ранить, но не используют эти знания друг против друга.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Проявление уязвимости способствует привязанности. Если вы помните, испытывая привязанность к окружающим, мы ощущаем себя частью племени и чувствуем себя в безопасности. Активируется наша система социальной безопасности (см. раздаточный материал 3.1) [*Porges,* 2003]. Наше тело расслаблено, а темп дыхания и сердцебиения замедленный. Мы ощущаем спокойствие и готовность принять участие в игре. Мы меньше заняты самоосуждением и жаждем общения. Нам ничего не стоит смотреть прямо в глаза собеседнику и гибко применять в общении лицевые мышцы. Тон голоса становится музыкальным. Мы наслаждаемся взаимными прикосновениями. Мы открыты, восприимчивы и любознательны и эмпатично воспринимаем чувства окружающих.

Урок 9. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 9.А, "Практика проявления эмоций при помощи выражения лица".** Предложите участникам использовать разнообразные выражения лица в общении с другими. Поощряйте их слегка приподнимать брови и кивать головой, слушая собеседника, и делать более широкие жесты руками или даже всем телом во время разговора. Попросите их поэкспериментировать с несколько более драматичным выражением чувств, чем им обычно свойственно, и отслеживать, как это сказывается на отношениях.
2. (Дополнительно) **Эксперименты с разными выражениями лица.** Проинструктируйте участников, как практиковать более активное выражение эмоций в один день и подавлять их проявления на следующий день. Попросите их отследить разницу между этими двумя днями в отношении как внутренних ощущений (мысли, эмоции), так и внешних проявлений (степень вовлеченности в беседу).

Раздаточный материал 9.1

Открытое самовыражение — доверие — социальные связи

- Люди — эксперты в определении сигналов социальной безопасности. Мы способны различить, действительно ли человек чувствует себя в безопасности и расслабленно во время общения, основываясь на тоне голоса, положении тела и выражении лица.
- **Мы с подозрением относимся к тем, кто скрывает свои чувства.** Находясь рядом с такими людьми, мы испытываем напряжение и склонны их избегать.
- **Нам нравятся те, кто открыто выражает свои эмоции.** Такие люди воспринимаются как более искренние и надежные по сравнению с теми, кто подавляет или скрывает свои эмоции.
- **Открытое выражение эмоций *вовсе не означает* эмоциональность без осознания собственных проявлений или понимания их уместности.** Эффективное выражение эмоций всегда зависит от контекста. Иногда для эффективности необходимо именно ограниченное или контролируемое выражение эмоций, чтобы избегать вреда и/или жить в соответствии с собственными ценностями (например, когда полицейский арестовывает подозреваемого, во время игры в покер или серьезного разговора с ребенком-подростком).
- **Это также не означает неконтролируемое выражение эмоций или обвинение в своих эмоциях окружающих.** Открытое выражение эмоций предполагает одновременное признание своей ответственности за них. Это требует принятия ответственности за свои поступки вместо обвинения в них окружающих.
- **К тому же открытое выражение эмоций совсем не предполагает необходимость делать вид, что все в порядке, когда на самом деле это не так.**
- **Важно не искать правильные и неправильные способы выражения социальных сигналов.** У каждого из нас свой уникальный стиль самовыражения.
- **Важно функционально использовать свой личный стиль во время общения для выражения намерений и внутренних переживаний окружающим,** в особенности тем людям, отношения с которыми вы цените.

- **И все же для формирования долгосрочных близких отношений необходимо не скрывать свою уязвимость, но без самоуничижения. Это является мощным социальным сигналом, передающим два послания.**
  1. **Мы доверяем этому человеку.** Если мы кому-то не доверяем, мы скрываем или маскируем свои искренние намерения и чувства.
  2. **Нас всех связывают общечеловеческие слабости.** Настоящая дружба начинается там, где два человека способны разделить не только успех, но и свои тайные сомнения и ошибки прошлого.

Раздаточный материал 9.2

Выражение эмоций перед окружающими

Подавление выражения эмоций



Открытое выражение эмоций



- **Помните, что открытое выражение эмоций *не означает* выражения эмоций без их осознания или понимания уместности их выражения в конкретной ситуации.**
- **Как раз наоборот, эффективное выражение эмоций зависит от ситуации.**

Раздаточный материал 9.3

Основные положения урока 9. Социальные сигналы имеют значение!

1. Люди не смогут вас узнать, если вы им не откроетесь.
2. Мы доверяем тому, что видим, а не тому, что нам говорят.
3. Обычно симпатию вызывают те, кто открыто выражает свои эмоции; такие люди воспринимаются как более искренние и стоящие доверия по сравнению с теми, кто подавляет или скрывает свои чувства.
4. Открытое выражение эмоций *не означает* их выражение без осознания или учета контекста; как раз наоборот, эффективное выражение эмоций всегда соответствует ситуации.
5. Для формирования долгосрочных близких отношений необходимо проявлять уязвимость.
6. Открытое признание собственной уязвимости посылает два мощных социальных сигнала: 1) мы доверяем окружающим; если мы кому-то не доверяем, мы прячем истинные намерения и скрываем свои переживания; 2) мы демонстрируем общность, потому что нас связывают общечеловеческие слабости.

Рабочий лист 9.А

Практика проявления эмоций при помощи выражения лица

На протяжении следующей недели ищите возможность опробовать самые разные новые выражения лица.

1. Обращайте внимание на то, какие эмоции вы хотите выразить во время общения с людьми.
2. Попробуйте выражать эмоции немного сильнее, чем обычно.
3. Что именно вы делали для того, чтобы усилить выражение эмоций?
4. Опишите, что произошло в результате вашей практики.

	Опишите эмоции, которые вы хотели выразить	Что вы сделали для усиления их выражения?	Что произошло после вашего преувеличенного выражения эмоций?
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Урок 10

Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями

Гибкий разум ЧИСТ

Основные положения урока 10

1. Выражение чувств и эмоций у людей можно разделить на три основных области: *статус, выживание* и *близость.*
2. Используйте наиболее экспрессивные средства выражения чувств — *лицо, тело* и *прикосновения* — для передачи послания собеседнику, чтобы увеличить вероятность того, что вас поймут правильно.
3. Используйте навыки "Гибкий разум ЧИСТ" для улучшения отношений с окружающими и жизни в соответствии с личными ценностями.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 10.1, "Три канала выражения чувств и эмоций"
- Раздаточный материал 10.2, "Лицо в толпе"
- Раздаточный материал 10.3, "Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 10.4, "Основные положения урока 10. Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями. «Гибкий разум ЧИСТ»"
- Рабочий лист 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ. Определение ценностных целей"
- Рабочий лист 10.Б, "Гибкий разум ЧИСТ"
- Средства воспроизведения видео или экран с доступом к Интернету и возможностью просматривать ролики с YouTube
  - Клип *Говорящие брови* (Talking Eyebrows) из программы британского телевидения *Комедийное роуд-шоу Майкла Макинтайра:* `https://www.youtube.com/watch?v=ZaO-llc_E64`

- Клип *Каменное лицо с доктором Эдвардом Трoником*: https://www.youtube.com/watch?v=IeHcsFqK7So
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Положение урока

Три функции чувств

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 10.1, "Три канала выражения чувств".

- ***Выражение чувств и эмоций у людей можно разделить на три обширные области — статус, выживание и близость,*** — в зависимости от основного канала выражения эмоций, присущего этой сфере проявления [*App, McIntosh, Reed,* & *Hertenstein,* 2011]. Исследования в отношении этих областей показывают следующее.
  - **При помощи тела *мы выражаем чувства и эмоции, связанные с социальным статусом*** (например, смущение, унижение, стыд или гордость).
  - **При помощи лица *мы выражаем чувства и эмоции, связанные с выживанием*** (такие, как злость, отвращение, страх, удовольствие, счастье и грусть).
  - **При помощи прикосновений *мы выражаем чувства и эмоции, связанные с близостью*** (например, любовь, симпатию).
- ***Так, если вы хотите, чтобы окружающие понимали ваши искренние намерения, в качестве основного канала используйте средства выражения, которые предназначены эволюцией именно для этих эмоций и чувств (статус, выживание или близость).***

★ Забавные факты. Эмоции выживания кратковременны

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 10.2, "Лицо в толпе".

Эмоции выживания (такие, как злость, отвращение, страх, счастье и грусть) быстро передаются и быстро воспринимаются (обычно за миллисекунды), и уникальное выражение лица, которое ассоциируется с каждой из эмоций, универсально по всему миру [Ekman, 1993]. Например, мы можем быстро идентифицировать среди людей в толпе типичное движение бровями друг к другу и сжатые губы, характерные для злости, даже если это просто набросок на бумаге. Сможете ли вы найти человека со злым выражением лица в раздаточном материале 10.2?

(Обязательно) Положение урока

Невербальные социальные сигналы имеют значение!

- ***Невербальные социальные сигналы имеют значение! Например, слегка приподнятые брови — это универсальный сигнал дружбы и симпатии.*** Слегка приподнятые брови — это естественный способ сказать "Ты мне нравишься" или "Ты — часть моего племени". Чаще всего он сопровождается искренней улыбкой, так называемыми "светящимися глазами" и музыкальным тоном голоса. Все эти сигналы можно заметить, когда друзья приветствуют друг друга и/или во время общения между людьми, которые находят друг друга привлекательными или интересными (см. также обязательное практическое упражнение "Игра бровями" в уроке 3).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Брови подозрительно не приподнимаются при обмене приветствиями с человеком, который испытывает неприязнь, или с соперником. Все же неподвижные брови во время общения нельзя считать достаточным подтверждением антипатии. Например, человек может испытывать боль или страх, не имеющий к вам отношения (обе эти разновидности состояний — боль и страх — отключают состояние социальной безопасности и просоциальные сигналы), или вообще редко приподнимать брови при общении с кем угодно независимо от обстоятельств (т.е. даже с друзьями).

★ Забавные факты. Социальные сигналы оказывают влияние на мозг!

Слегка приподнятые брови не только служат выражением просоциальных намерений, но и естественным образом запускают систему социальной безопасности у обоих участников общения (при помощи двунаправленной природы нашей регуляторной системы "мозг–тело" у того человека, который выражает эти эмоции, и при помощи микро-мимикрии и зеркальных нейронов у их реципиента; см. урок 3). Мы автоматически имитируем на доли миллисекунды выражение лица окружающих, что в результате запускает те же мозговые центры или зеркальные нейроны и позволяет нам физиологически испытать ощущения человека, которого мы таким образом "отзеркаливаем" [*Montgomery* & *Haxby*, 2008; *Van der Gaag, Minderaa*, & *Keysers*, 2007]. При виде человека, который скривился от боли, мы склонны, сами того не осознавая, принимать на миллисекунды такое же выражение лица. Благодаря зеркальным нейронам на висцеральном уровне можно понять, как чувствует себя другой человек [*T.R. Lynch, Hempel*, & *Dunkley*, 2015; *Schneider* et al., 2013].

(Рекомендуется) Практическое упражнение

Аполло, брови!

Покажите видеоклип с YouTube продолжительностью 1:30 мин. — отрывок из Комедийного роуд-шоу Майкла Макинтайра “Говорящие брови”. Затем обсудите увиденное: как дружелюбность комедианта менялась только при помощи бровей. Нам это видео показалось бесценным материалом для демонстрации на висцеральном уровне того, какое значение имеют просоциальные сигналы.

Обсудите видео при помощи следующих вопросов.

✓ **Спросите:** *Что вы заметили? Что происходило, когда актер опускал брови? Изменялся ли при этом тон его голоса? Чем это можно объяснить?*

- **Обучение.** Тренеру следует обратить внимание на то, как менялся тон голоса актера с мелодичного (когда он поднимал брови) на безучастный/монотонный (когда он опускал брови). Напомните о двунаправленности связи мозга и тела: утрата мелодичности голоса при опускании бровей, скорее всего, отражает отключение системы социальной безопасности комедианта (вентрального вагального комплекса парасимпатической нервной системы; см. урок 2).

Представьте следующее видео группе при помощи приведенного ниже вопроса.

✓ **Спросите:** *Какими могут быть последствия для младенца или маленького ребенка, если его родители постоянно общаются с ним с безучастным выражением лица и равнодушным монотонным голосом?*

(Обязательно) Практическое упражнение

Эксперимент “Каменное лицо”

Покажите короткое видео с YouTube “Каменное лицо” с доктором Эдвардом Трoником. Обсудите затем силу влияния на окружающих демонстрации безучастного выражения лица.

Обсудите видео при помощи следующих вопросов.

✓ **Спросите:** *Что это видео может нам сказать о роли социальных сигналов?*

- **Обучение.** Следует обратить внимание на те исследования, которые показывают, что для людей выражение лица (например, гнев, страх, радость) выполняет функцию безусловного стимула, т.е. автоматически вызывает эмоциональные ощущения у реципиента. Выражение лица — это стимул, который выработался в результате эволюции, как и реакция на него, нравится нам это или нет (например, как яд у змей, свет у светлячков и пр.). Наша реакция на него начинается на уровне сенсорного восприятия за порогом сознания.
- **Обучение.** Ребенок в видео реагирует именно так, как предусмотрено эволюцией. Несмотря на то что мать демонстрировала безучастное лицо на протяжении всего двух минут, реакция ребенка следовала прототипичному шаблону, который можно наблюдать во всех культурах. Вначале ребенок пытался вызвать реакцию мамы при помощи сигналов приглашения к взаимодействию (т.е. улыбкой, смехом, приподнятыми бровями, звуками, которые ранее вызывали радость, и указыванием пальцем). Когда все эти попытки провалились, ребенок начал демонстрировать заметные признаки отчаянья, включая основные проявления стресса (крик, плач и рожицы). Когда все это не сработало, ребенок использовал единственную оставшуюся доступной на данном этапе развития стратегию — буквально попытался отвернуться от источника боли (мамы).
  - ✓ **Спросите:** *Какими могут быть последствия для младенца или маленького ребенка, если его родители постоянно общаются с ним с безучастным выражением лица и равнодушным монотонным голосом?*
- **Обратите внимание.** Общаясь с маленькими детьми, большинство людей обычно меняют тон голоса на более мелодичный и игривый (“сюсюкание”). Что это может нам рассказать о социальных сигналах?

(Обязательно) Положение обучения

Пользуйтесь социальными сигналами, чтобы жить в соответствии со своими ценностями. Гибкий разум ЧИСТ

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 10.3, "Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями. Гибкий разум ЧИСТ".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напишите каждую букву (ЧИСТ) на меловой или маркерной доске, разместив их вертикально одна под другой, но не называя и не раскрывая значения каждой из букв. Затем, начиная с первой буквы акронима (Ч), обучайте навыкам, которые ассоциируются с каждой буквой акронима, при помощи положений, приведенных ниже, пока не раскроете их все. Важное замечание: на доске следует писать только общую информацию, соответствующую каждой букве, только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам. Такой метод обучения позволяет избежать пространных объяснений об использовании определенных слов в акрониме и/или незрелого обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только при формальном обучении навыкам, которые ассоциируются с ней.

Гибкий разум ЧИСТ

Ч **оЧертите** ценные цели и чувства, которые хочется испытать.

И Эффективно выражайте свои эмоции и чувства, **Используя** соответствующие невербальные сигналы.

С Используйте **Самоисследование** для отслеживания результатов и для обучения.

Т **Тренируйтесь** открыто выражать эмоции и чувства вновь и вновь.

Перед общением

Предложите участникам ознакомиться с рабочим листом 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ. Определение ценностных целей".

Ч **оЧертите** ценные цели и чувства, которые хочется испытать.

- ***Подумайте о том, какой уровень близости вы хотели бы иметь с другими людьми.*** Воспользуйтесь шкалой оценки "Совпадение + 1" (см. урок 21) для оценки как текущего уровня близости отношений, так и желаемого.

- ***Определите ценности и намерения, которым необходимо следовать ради достижения желаемого уровня близости,*** и для облегчения этого процесса воспользуйтесь рабочим листом 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ. Определение ценностных целей".
- ***При наличии множества ценностей и целей очертите наиболее важные из них для того типа отношений, который вы хотели бы видеть в этой ситуации.***
- ***Очертите эмоции, связанные с наиболее важными целями и ценностями*** (например, чувство вины связанно с ценностью этичного поведения, грусть связана с ценностью признания собственных ошибок, смущение связано с ценностью не нарушать социальные нормы без необходимости).
- ***Определите основной канал, который будет наиболее эффективным для выражения выбранных эмоций*** (статус, выживание, близость).
  - ***Эмоции, связанные с социальным статусом, выражаются при помощи*** **тела** (например, смущение, унижение, стыд и гордость).
  - ***Эмоции, связанные с выживанием, выражаются при помощи*** **лица** (к ним относятся гнев, отвращение, страх, удовольствие, счастье и грусть).
  - ***Эмоции, связанные с близостью, выражаются при помощи*** **прикосновений** (например, любовь и симпатия).

Во время общения

И Эффективно выражайте свои эмоции и чувства, **Используя** соответствующие невербальные сигналы.

- ***Тренируйтесь выражать эмоции и чувства, не ожидая ничего взамен.*** Выделите для другого человека время на реакцию: не думайте, что отсутствие реакции означает отсутствие внимания, безразличие или антипатию. Собеседник может просто лишиться слов в хорошем смысле от удивительной перемены в вас, может сам испытывать сложности с выражением эмоций и чувств и/или просто не знать, как реагировать.
- ***Дайте людям право сомневаться,*** в особенности если в прошлом у вас был конфликт с тем человеком, с которым теперь практикуете открытость.
- ***Используйте преимущественно канал выражения эмоций и чувств* — тело, лицо *или* прикосновения, — *связанный с намере-***

ниями, которые вы хотели бы раскрыть во время общения, чтобы увеличить вероятность того, что другой человек воспримет ваше послание правильно.

- ***Соотносите невербальные сигналы со своими ценностями и целями.*** Тренеру следует смоделировать невербальные сигналы, описанные в каждом из приведенных ниже примеров, и призвать участников повторять за ним.
  - ***Если вы хотите, чтобы в данной ситуации вас воспринимали всерьез, проявляйте силу характера и выражайте уверенность в себе*** (например, глядя другому человеку прямо в глаза, разговаривая спокойно, но четко, расправив плечи и высоко подняв голову).
  - ***Если вы хотите установить с кем-то близкие отношения, сигнализируйте о своем дружелюбии*** (например, слегка приподнимая брови, тепло улыбаясь, жестикулируя руками с открытыми ладонями, используя мелодичный тон голоса, кивая, по очереди высказывая свое мнение во время разговора и/или нежно касаясь руки собеседника).
  - ***Если вы хотите быть откровенными и искренними в подходящей для этого ситуации, выражайте вовне то, что вы чувствуете внутри*** (например, испытывая грусть после утраты, плачьте; испытывая неуверенность в отношении чего-то, пожимайте плечами; когда вам нравится услышанное, кивайте головой; когда вас хвалят, дружественно улыбайтесь и выражайте благодарность).
  - ***Если вы стремитесь к справедливости, выражайте открытость*** (например, выслушивая обратную связь, немного приподнимайте брови; если вы сидите на стуле, немного отклонитесь назад; замедлите темп беседы с помощью глубокого дыхания; выделите время для другого человека на реакцию на ваш вопрос или наблюдение до того, как он выскажет свое мнение; оценивайте ощущения другого человека по соответствию интенсивности выражения эмоций ситуации, а не пытайтесь его успокоить; жестикулируйте открытыми ладонями, выражайте не доминирование, пожимая плечами, когда испытываете неуверенность; сохраняйте мелодичный тон голоса во время беседы).
  - ***Если вы не хотите показаться надменным, выражайте скромность и смирение*** (например, поддерживайте зрительный контакт, слегка наклоняйте голову и пожимайте плечами, жестикулируйте руками с открытыми ладонями и говорите сочувствующим тоном голоса).

(Обязательно) Практическое упражнение

Узнайте о том, как выразить свои ценности и намерения, не сказав ни слова

Инструкция. Предложите участникам просмотреть рабочий лист 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ. Определение ценностных целей", и попросите их выбрать одну из ценностей или намерение, которые действительно имеет для них значение.

Попросите участников группы привести примеры ценностей и намерений, а затем при помощи следующих вопросов разберитесь в том, как их можно выразить невербально. Поощряйте участников разыгрывать или тренировать выражение эмоций и намерений при помощи явного поведения, которое участники группы определили для каждого примера.

- ✓ **Спросите:** *Как объективный наблюдатель сможет понять (или по крайней мере угадать) ценности человека, если о них не говорить открыто? Какие действия, выражения лица или жесты, какой тон голоса чаще всего ассоциируются с соответствующими ценностями и намерениями? Какие эмоции чаще всего испытывают или выражают люди, живущие в соответствии с этими ценностями? Какой канал выражения эмоций — тело, лицо или прикосновения, — по вашему мнению, может быть наиболее репрезентативным в данной ситуации?*
- ✓ **Спросите:** *Есть ли среди представленных примеров такие ценности или намерения, которые можно выразить словами, а не поступками? Если да, то что это может означать? Как именно тогда они выражаются?*
- ✓ **Спросите:** *Есть ли среди представленных примеров такие, которые вы не хотели бы открыто выражать перед другими людьми? Что это позволяет понять?*
- ✓ **Спросите:** *Есть ли среди приведенных примеров такие, которые вам очень не нравятся или которые вы считаете аморальными? Как это может вам помочь лучше понять себя? Как ваша реакция на эти конкретные цели может повлиять на ваши отношения с окружающими или ваше поведение?*

Повеселитесь еще больше. Выберите случайным образом несколько примеров из списка ценностей и намерений в раздаточных материалах, которые не назвал никто из участников. Чаще всего это ценности, которые не имеют отношения к ГК. Попросите участников провести медитацию самоисследования в том случае, если эти цели вызывают у них сильное неприятие или осуждение. Чему, возможно, стоит научиться в этом случае?

А теперь вернемся к навыкам "Гибкий разум ЧИСТ"!

После общения

С Используйте **Самоисследование** для отслеживания результатов и для обучения.

- ***Возьмите на себя ответственность за свою эмоциональную реакцию,*** не обвиняя других за то, что общение было далеко не идеальным или прошло не совсем так, как вы надеялись или ожидали.
- ***При помощи медитации самоисследования изучите собственные ощущения*** и запишите свои наблюдения в дневник самоисследования.
    - Смогла ли открытость с вашей стороны изменить степень открытости другого человека во время общения? Если да, то как это можно было понять? Какие выводы вы можете сделать, исходя из ваших наблюдений?
    - Прошло ли общение так, как вы ожидали или надеялись? Если нет, то чему бы вам следовало научиться?
    - После общения вы чувствуете большую близость или увеличение дистанции? Что это помогает вам понять?
    - Может ли оказаться, что отчасти вы сами усложняете ситуацию? Для себя самих? Для других людей? Что это может означать? Чему вам следовало бы научиться?
- ***Практикуйте способность с радостью принимать разнообразие.*** Отпустите свои ожидания и представления о том, как должны вести себя окружающие.
- ***Цените свой личный стиль самовыражения, не считая при этом его наилучшим.*** Например, вы можете ценить у себя отсутствие чувства юмора или манеру тихо разговаривать и одновременно испытывать

желание выйти из зоны комфорта при выражении эмоций, чтобы соответствовать экспрессивности собеседника. Воспользуйтесь для этого шкалой оценки "Совпадение + 1" (см. урок 21).

- ***Радуйтесь успешному самовыражению***, когда удается выразить свои намерения и цели в отношениях или жить в соответствии с личными ценностями. Обязательно выделите время на то, чтобы обратить на это внимание и отпраздновать свое достижение. Так вы легко вспомните о преимуществах свободного самовыражения во время следующей практики.

Т **Тренируйтесь** открыто выражать эмоции и чувства вновь и вновь.

- **Дайте себе обещание тренировать открытое самовыражение вновь и вновь.**
- **Если отношения очень конфликтные, но при этом очень важные, примите к сведению следующее.**
  - **Помните о том, что одного раза недостаточно,** т.е. однократное выражение открытости едва ли способно исправить многие годы вреда или недоверия.
  - **Пообещайте себе открыто выражать эмоции вновь и вновь** независимо от результата.
  - **Терпение, настойчивость, выдержка будут вашими спутниками на этом пути.**
  - **Попросите человека с нейтральной позицией высказать свое мнение для оценки вашего восприятия и поиска возможных проблем в этой сфере.** Предложите ему задавать вопросы, вместо того чтобы автоматически одобрять ваше поведение или пытаться вас успокоить (вспомните ключевой принцип РО "Мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть"). Объясните эту сторону РО и активного поиска собственных границ или личного неизвестного с целью обучения.
  - **Запаситесь терпением и готовностью пройти весь путь, который потребуется для восстановления доверия в нарушенных отношениях.** Это означает, что нельзя просто так отказаться от выражения открытости, если вы уже начали это делать, из-за усталости, возникающих сложностей, ваших представлений о втором человеке как слишком зависимом и/или потому, что ваши усилия приводят не к тому результату, на который вы рассчитывали. Построение

искренних, близких отношений — это тяжелый труд, и когда они нарушаются, эта работа становится еще сложнее; и все же восстановление пошатнувшихся отношений может стоить всех приложенных усилий. Открытость с другим человеком означает готовность идти до конца, в особенности если отношения очень важны, а доверие полностью утрачено.

- **Люди, с которыми сближение имеет смысл, принимают вас такими, какими вы есть.** Используйте навыки "Гибкий разум МУДР" для оценки того, насколько токсичными могут быть конкретные отношения (см. урок 8). Избегайте быстрых решений. Прежде чем принять любое решение, обратитесь за советом к тому, кто сможет сохранить нейтральную позицию.
- **Ищите возможности расширить ваши личные границы самовыражения.** Например, вместо того чтобы сидеть в церкви молча, когда все вокруг поют, присоединяйтесь к ним; вместо того чтобы избегать человека, который вам нравится, пригласите его на кофе; вместо того чтобы жаловаться, что всем вокруг все равно, практикуйте выражение заботы, не ожидая ничего взамен.

Урок 10. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 10.Б, "Гибкий разум ЧИСТ".**
2. (Обязательно) **Проинструктируйте участников о том, как тренироваться поднимать брови** перед зеркалом, когда они испытывают усталость, стресс, боль или сложности в общении с окружающими. Поощряйте их пробовать приподнимать брови во время общения с человеком, который кажется хмурым. Попросите их одновременно слегка улыбнуться и приподнять брови и проследить за тем, что произойдет с дыханием. Участникам следует записать свои наблюдения в дневник самоисследования.

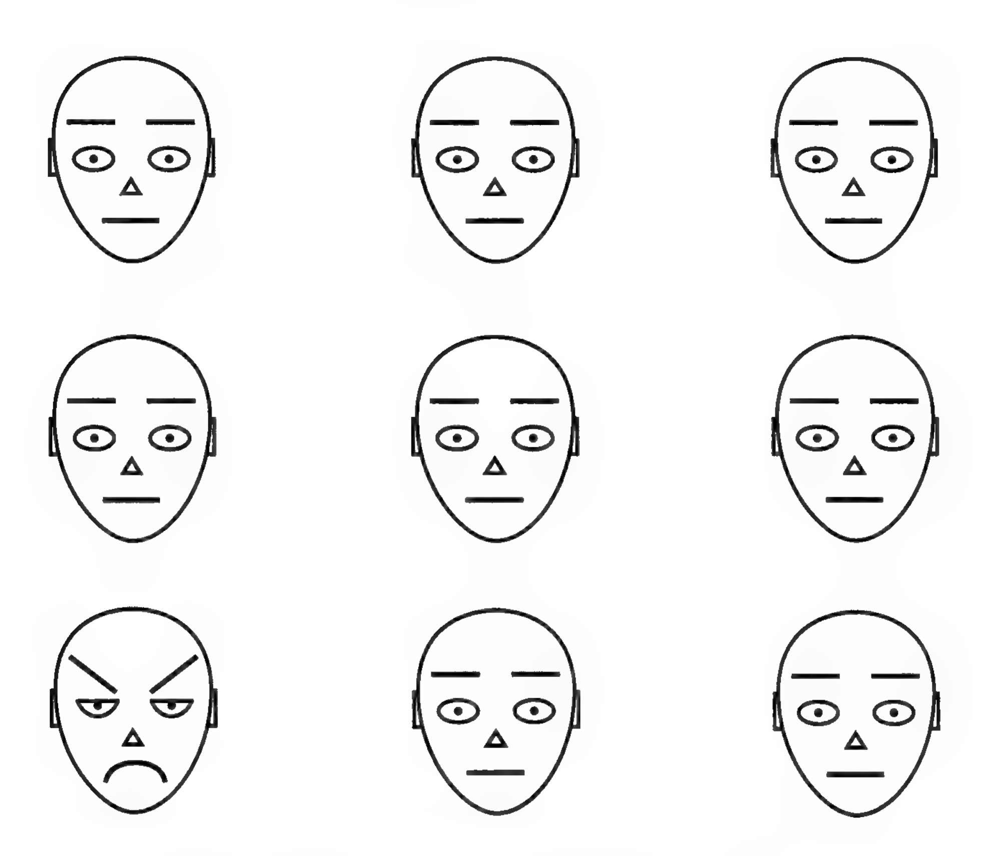
Раздаточный материал 10.1

Три канала выражения чувств и эмоций

- **Выражение эмоций людей можно разделить на три обширные области:** *статус, выживание* **и** *близость*.
    - ***При помощи тела* мы выражаем эмоции, связанные с социальным статусом** (например, смущение, унижение, стыд или гордость).
    - ***При помощи лица* мы выражаем эмоции, связанные с выживанием** (такие, как злость, отвращение, страх, удовольствие, счастье и грусть).
    - ***При помощи прикосновений* мы выражаем эмоции, связанные с близостью** (например, любовь и симпатию).

Раздаточный материал 10.2

Лицо в толпе



Адаптировано из [*Öhman, Lundqvist*, & *Esteves*, 2001, p. 384].

Раздаточный материал 10.3

Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями

Гибкий разум ЧИСТ

Ч **оЧертите** ценные цели и чувства, которые хочется испытать.

И Эффективно выражайте свои эмоции и чувства, **Используя** соответствующие невербальные сигналы.

С Используйте **Самоисследование** для отслеживания результатов и для обучения.

Т **Тренируйтесь** открыто выражать эмоции и чувства вновь и вновь.

Перед общением

Ч **оЧертите** ценные цели и чувства, которые хочется испытать.

- **Подумайте о том, какой уровень близости вы хотели бы иметь с другими людьми.** Воспользуйтесь шкалой оценки "Совпадение + 1" (см. урок 21) для оценки как текущего уровня близости отношений, так и желаемого.
- **Определите ценности и намерения, которым необходимо следовать для достижения желаемого уровня близости**, и для облегчения этого процесса воспользуйтесь рабочим листом 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ. Определение ценностных целей".
- **При наличии множества ценностей и целей очертите наиболее важные для того типа отношений, который вы хотели бы видеть в этой ситуации.**
- **Очертите эмоции, связанные с наиболее важными целями и ценностями** (например, чувство вины связанно с ценностью этичного поведения, грусть связана с ценностью признания собственных ошибок, смущение связано с ценностью не нарушать социальные нормы без необходимости).
- **Определите основной канал, который будет наиболее эффективным для выражения выбранных эмоций** (статус, выживание, близость).
  - **Эмоции, связанные с социальным статусом, выражаются *при помощи тела*** (например, смущение, унижение, стыд и гордость).

- **Эмоции, связанные с выживанием, выражаются *при помощи лица*** (к ним относятся гнев, отвращение, страх, удовольствие, счастье и грусть).
- **Эмоции, связанные с близостью, выражаются *при помощи прикосновений*** (например, любовь и симпатия).

Во время общения

И Эффективно выражать свои эмоции и чувства, **Используя** соответствующие невербальные сигналы.

- **Тренируйтесь выражать эмоции, не ожидая ничего взамен.** Выделите для другого человека время на реакцию; не думайте, что отсутствие реакции означает отсутствие внимания, безразличие или антипатию. Он может в хорошем смысле слова лишиться слов от удивительной перемены в вас, может сам испытывать сложности с выражением эмоций и/или просто не знать, как реагировать.
- **Дайте людям возможность сомневаться**, в особенности если в прошлом у вас был конфликт с тем человеком, с которым теперь вы практикуете открытость.
- **Используйте преимущественно канал выражения эмоций — *тело, лицо* или *прикосновения,* — связанный с эмоцией, которую вы хотели бы раскрыть во время общения,** чтобы увеличить вероятность того, что другой человек воспримет ваше послание правильно.
- **Соотносите невербальные сигналы со своими ценностями и целями.** Тренеру следует смоделировать невербальные сигналы, которые описываются в каждом из приведенных ниже примеров, и призывать участников занятий повторять за ним.
  - **Если вы хотите, чтобы вас воспринимали всерьез в данной ситуации, проявляйте силу характера и выражайте уверенность в себе** (например, глядя другому человеку прямо в глаза, разговаривая спокойно, но четко, расправив плечи и высоко подняв голову).
  - **Если вы хотите установить с кем-то близкие отношения, выражайте дружелюбность** (например, слегка приподнимая брови, тепло улыбаясь, жестикулируя руками с открытыми ладонями, используя мелодичный тон голоса, кивая головой, высказывая свое мнение во время разговора по очереди и/или нежно касаясь его руки).
  - **Если вы хотите проявить откровенность и искренность в подходящей для этого ситуации, выражайте вовне то, что вы чувствуете внутри** (например, испытывая грусть после утраты, плачьте;

испытывая неуверенность в отношении чего-то, пожимайте плечами; когда вам нравится услышанное, кивайте головой; когда вас хвалят, дружественно улыбайтесь и выражайте благодарность).

- **Если вы стремитесь быть справедливыми, выражайте открытость** (например, выслушивая обратную связь, немного приподнимайте брови; если вы сидите на стуле, немного отклонитесь назад; замедлите темп беседы с помощью глубокого дыхания; выделите время на реакцию на ваш вопрос или размышлений до того, как ваш собеседник ответит; оценивайте ощущения другого человека по соответствию интенсивности выражения эмоций ситуации, а не пытайтесь его успокоить; жестикулируйте открытыми ладонями, выражайте не доминирование, пожимая плечами, когда испытываете неуверенность; сохраняйте мелодичный тон голоса во время беседы).
- **Если вы не стремитесь показаться надменным, выражайте скромность и смирение** (например, поддерживайте зрительный контакт, слегка наклоняйте голову и пожимайте плечами, жестикулируйте руками с открытыми ладонями и говорите сочувствующим тоном голоса).

После общения

C Используйте **Самоисследование** для отслеживания результатов и для обучения.

- **Возьмите на себя ответственность за свою эмоциональную реакцию,** вместо того чтобы обвинять людей в том, что общение было далеко не идеальным или прошло не совсем так, как вы на то надеялись или того ожидали.
- **При помощи медитации самоисследования изучите собственные ощущения** и запишите свои наблюдения в дневник самоисследования.
  - Смогла ли открытость с вашей стороны изменить степень открытости другого человека во время общения? Если да, то как это проявлялось? Какие выводы вы можете сделать, исходя из ваших наблюдений?
  - Прошло ли общение так, как вы надеялись или того ожидали? Если нет, то чему вам следовало бы научиться?
  - Чувствовали ли вы близость или, наоборот, отдаленность после общения? О чем это может вам сказать?

  - Может ли оказаться, что какая-то часть вас целенаправленно усложняла ваши попытки проявить открытость? Вам самим? Другому человеку? Что это может означать? Чему вам следовало бы научиться?

- **Практикуйте способность с радостью принимать разнообразие.** Отпустите свои ожидания и представления о том, как должны вести себя окружающие.
- **Цените свой личный стиль самовыражения, не считая его наилучшим.** Например, вы можете ценить у себя отсутствие чувства юмора или манеру тихо разговаривать и одновременно испытывать желание выйти из зоны комфорта при выражении эмоций, чтобы соответствовать экспрессивности собеседника. Воспользуйтесь для этого шкалой оценки “Совпадение + 1” (см. урок 21).
- **Радуйтесь успешному самовыражению**, когда удается выразить свои намерения и цели в отношениях или жить в соответствии с личными ценностями. Обязательно выделите время на то, чтобы обратить на это внимание и отпраздновать свое достижение. Так вы легко вспомните о преимуществах свободного самовыражения во время следующей практики.

Т **Тренируйтесь** открыто выражать эмоции и чувства вновь и вновь.

- **Дайте себе обещание тренировать открытое самовыражение вновь и вновь.**
- **Если отношения очень конфликтные, но при этом очень важные, примите к сведению следующее.**
  - **Помните о том, что одного раза недостаточно,** т.е. однократное выражение открытости едва ли способно исправить многие годы вреда или недоверия.
  - **Пообещайте себе открыто выражать эмоции вновь и вновь** независимо от результата.
  - **Терпение, настойчивость и выдержка будут вашими спутниками на этом пути.**
  - **Попросите человека с нейтральной позицией высказать свое мнение для оценки вашего восприятия и поиска возможных проблем в этой сфере.** Предложите ему задавать вопросы, вместо того чтобы автоматически одобрять ваше поведение или пытаться вас успокоить (вспомните ключевой принцип РО “Мы видим мир

не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть"). Объясните эту сторону РО и активного поиска собственных границ или личного неизвестного с целью обучения.

- **Запаситесь последовательностью и готовностью пройти весь путь, который потребуется для восстановления доверия в нарушенных отношениях.** Это означает, что, став на путь открытого выражения эмоций, нельзя просто так уйти из-за того, что вы устали, вам сложно, вы считаете другого человека слишком зависимым и/или ваши усилия не приводят к тому результату, на который вы рассчитывали. Построение искренних близких отношений — это тяжелый труд, и когда они нарушаются, эта работа становится еще труднее, и все же восстановление утраченных отношений может стоить всех приложенных усилий. Открытость с другим человеком означает готовность идти до конца, в особенности если отношения очень важны и доверие полностью утрачено.

- **Люди, с которыми стоит сблизиться, принимают вас такими, какими вы есть.** Используйте навыки "Гибкий разум МУДР" для оценки того, насколько токсичными могут быть конкретные отношения (см. урок 8). Избегайте быстрых решений. Прежде чем принять любое решение, обратитесь за советом к тому, кто сможет сохранить нейтральную позицию.
- **Ищите возможности расширить свои личные границы самовыражения.** Например, вместо того чтобы сидеть в церкви молча, когда все вокруг поют, присоединяйтесь к ним; вместо того чтобы избегать человека, который вам нравится, пригласите его на кофе; вместо того чтобы жаловаться, что всем вокруг все равно, практикуйте выражать свою заботу, не ожидая ничего взамен.

Раздаточный материал 10.4

Основные положения урока 10. Использование социальных сигналов для жизни в соответствии с собственными ценностями

Гибкий разум ЧИСТ

1. Выражение чувств и эмоций у людей можно разделить на три основные области: *статус, выживание* и *близость*.
2. Используйте наиболее экспрессивные средства выражения чувств — *лицо, тело* и *прикосновения* — для передачи того послания, которое хотите сообщить собеседнику, чтобы увеличить вероятность того, что вас поймут правильно.
3. Используйте навыки "Гибкий разум ЧИСТ" для улучшения отношений с окружающими и жизни в соответствии с личными ценностями.

Рабочий лист 10.А

Гибкий разум ЧИСТ

Определение ценностных целей

- Определите, какие отношения вы хотите улучшить.
- Подумайте о том, какого уровня близости вы хотели бы достичь с этим человеком. Воспользуйтесь шкалой "Совпадение + 1" (см. урок 21).
- Определите ценности и намерения, связанные с желаемым уровнем близости, при помощи приведенного ниже списка проверочных пунктов.
- Если ценностей и намерений несколько, остановитесь на наиболее важном для данного типа отношений.

Отметьте любые ценности и намерения, которые, по вашему мнению, будут важны во время предстоящего общения для формирования таких отношений, которые вы желаете построить.

- ☐ Проявлять откровенность и прямолинейность.
- ☐ Соблюдать принципы честности и правдивости.
- ☐ Вести себя этично и справедливо.
- ☐ Уважать себя и окружающих.
- ☐ Вызывать серьезное отношение.
- ☐ Проявлять легкость в общении.
- ☐ Быть добрее по отношению к себе и окружающим.
- ☐ Относиться к другим людям так, как мне хотелось бы, чтобы относились ко мне.
- ☐ Поступать правильно, даже если это кому-то не нравится.
- ☐ Быть любящим родителем, супругом, партнером или другом.
- ☐ Принимать активное участие в отношениях.
- ☐ Честно придерживаться собственных обещаний.
- ☐ С готовностью нарушать обещания, если на то есть веские основания.
- ☐ Извиняться перед теми, кто пострадал из-за моих действий, и честно пытаться исправить содеянное.
- ☐ Простить тех, кто причинил мне вред.
- ☐ Признаваться в своих слабостях, но не расстраиваться в связи с этим.

- ☐ Признавать свои успехи без высокомерия.
- ☐ Заботиться о благополучии окружающих.
- ☐ Заботиться о собственном благополучии.
- ☐ Принимать активное участие в жизни своего племени, своей семьи, своего сообщества, не всегда ожидая чего-то взамен.
- ☐ Проявлять самодостаточность.
- ☐ Ценить советы окружающих.
- ☐ Брать на себя ответственность за свои действия, чувства, эмоции и реакцию на окружающий мир, вместо того чтобы обвинять в них других или осуждать себя.
- ☐ Принимать то, что я не могу изменить.
- ☐ Искать возможности изменений, когда это в моей власти.
- ☐ Стоять за свои убеждения.
- ☐ Признавать свои ошибки, но не останавливаться.
- ☐ Признать возможность собственной ошибки.
- ☐ Признать возможность собственной правоты.
- ☐ По возможности играть, смеяться и отдыхать.
- ☐ Проявлять открытость.
- ☐ Проявлять готовность задаваться вопросами обо всем, включая себя.
- ☐ Доверять себе и окружающим.
- ☐ Выражать окружающим свое восхищение, теплые чувства и удовольствие от их присутствия.
- ☐ Соблюдать дисциплину и порядок.
- ☐ Не соблюдать дисциплину и порядок.
- ☐ Думать прежде, чем действовать.
- ☐ Действовать прежде, чем думать.
- ☐ Контролировать себя, когда этого необходимо.
- ☐ Иметь способность отпустить контроль.
- ☐ Бороться против тирании.
- ☐ Иметь смелость противостоять власть имущим и делать это со смирением ради предотвращения необоснованного вреда или неэтичного поведения.
- ☐ Проявлять уязвимость и принимать помощь окружающих, когда это необходимо.

- ☐ Искать дискомфорт, который даст возможность научиться чему-то новому.
- ☐ Избегать того, что мне не нравится, осознавая это.
- ☐ Культивировать в себе здоровую долю сомнений.
- ☐ Культивировать в себе адекватную самооценку.
- ☐ Радоваться собственному успеху без надменности.
- ☐ Без обид принимать успехи других.
- ☐ Позволять другим людям одержать победу, когда для меня лично победа или поражение не имеет никакого значения.
- ☐ Не позволять окружающим пользоваться мной.
- ☐ Ценить усилия окружающих, которые способствовали моему благополучию.
- ☐ Отказываться от контроля, когда это необходимо.
- ☐ Доверять собственной интуиции, не считая других правыми.
- ☐ Быть открытым новому опыту и ценить сюрпризы.
- ☐ Проживать жизнь страстно.
- ☐ Быть довольным своей жизнью.
- ☐ Ценить знания, образование и обучение.
- ☐ Воспринимать всех людей как равных.
- ☐ Выражать смирение, скромность и открытость по отношению к тем, кто от меня отличается.
- ☐ Относиться с любовью к себе и окружающим.
- ☐ Радоваться проблемам, расценивая их в качестве возможности для роста.
- ☐ Жить здесь и сейчас.
- ☐ Проявлять смирение и скромность.
- ☐ Жертвовать своими интересами ради блага других, не ожидая ничего взамен.
- ☐ Идти против авторитета.
- ☐ Уважать авторитет.
- ☐ Принимать во внимание чувства и образ мышления окружающих.
- ☐ Сохранять спокойствие и не реагировать на происходящее.
- ☐ Реагировать и высвобождать чувства, когда того требует ситуация.
- ☐ Понимать себя, окружающих и мир.

- ☐ Проявлять почтительность.
- ☐ Наслаждаться текущим моментом.
- ☐ Планировать.
- ☐ Действовать импульсивно.
- ☐ Ценить роль правил.
- ☐ Жить без правил.
- ☐ Сохранять спокойствие, умиротворение и целостность.
- ☐ Выражать восторг, энтузиазм и экспрессивность.
- ☐ Чувствовать связь с окружающими.
- ☐ Ценить разнообразие.
- ☐ Делать то, что нужно в данный момент.
- ☐ Задаваться вопросами, не делая из этого катастрофы.
- ☐ Вести себя ответственно.
- ☐ Признавать собственную неправоту или возможный вред, причиненный окружающим, ничего не ожидая взамен и без жесткого самообвинения.
- ☐ Выражать свою любовь тем, кто мне не безразличен.
- ☐ Не ожидать, что кто-то будет решать мои проблемы вместо меня.
- ☐ Помогать окружающим, не ожидая ничего взамен.
- ☐ Жить честно.
- ☐ Постоянно стремиться становиться лучшей версией себя.
- ☐ Сохранить физическое здоровье.
- ☐ Обеспечить финансовую стабильность.
- ☐ Жить в безопасной среде.
- ☐ Заботиться о природе и окружающей среде.
- ☐ Любить и принимать любовь.
- ☐ Избегать причинения вреда окружающим.
- ☐ Заботиться о духовном развитии.
- ☐ Вести за собой.
- ☐ Показывать хорошие результаты.
- ☐ Обрести власть и оказывать влияние на окружающих.
- ☐ Вносить свой вклад в общество.
- ☐ Стремиться к достижению важных целей.

- ☐ Наслаждаться своей работой.
- ☐ Создать семью.
- ☐ Создать долгосрочные романтические отношения или партнерство.
- ☐ Вырастить детей.
- ☐ По-настоящему влюбиться.
- ☐ Стремиться к личному росту и самоисследованию.
- ☐ С готовностью пробовать новое.

Запишите другие ценности и намерения, которых не оказалось в приведенном выше списке.

____

____

____

Подумайте, какая из ценностей или какое из намерений лучше всего отражает то, как вам хотелось бы себя вести с окружающими для достижения желаемой степени близости. Учитывайте желаемые формы поведения с этим человеком, а также возможное изменение ценностей и намерений ради возможности более гибко реагировать на обстоятельства в настоящий момент.

Какая ценность или какие намерения глобально играют главную роль в ваших отношениях с этим человеком?

____

____

____

Какая ценность или какие намерения имеют наиболее важное значение во время предстоящего взаимодействия?

____

____

____

Обращайте внимание на те ситуации, в которых ваши ценности и намерения, по всей видимости, противоречат друг другу. Например, родители

могут ценить возможность сохранять спокойствие, умиротворение и целостность при общении со своей дочерью и в то же время ценить возможность выражать восторг, энтузиазм и сильные эмоции в других ситуациях.

При противоположности ценностей и намерений обычно контекст конкретной ситуации будет играть решающую роль в том, какое поведение будет эффективным. Например, спокойствие и сдержанность при общении с собственной дочерью может лучше всего подходить в ситуации личного кризиса или потенциальной опасности (например, когда вы идете ночью по темному туннелю в метро), тогда как восхищение, энтузиазм и экспрессивность лучше всего проявлять при выигрыше в соревнованиях, признании заслуг или обсуждении последних увлечений.

- Какие мои ценности или намерения противоречат друг другу?
- Насколько гибко я могу реагировать на ситуацию или принимать во внимание обстоятельства при определении того, какая ценность имеет большее значение?
- Насколько эти противоречия влияют на мою жизнь и отношения с другими людьми? Чему мне бы следовало научиться?

Запишите вопросы и наблюдения, которые возникли у вас в процессе практики.

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Рабочий лист 10.Б

Гибкий разум ЧИСТ

В течение предстоящей недели внимательно отслеживайте ситуации, в которых можно практиковать навыки "Гибкий разум ЧИСТ" при общении.

Целенаправленно ищите возможность пообщаться с тем человеком, отношения с которым вам хотелось бы улучшить или сделать более близкими, и практикуйте навыки "Гибкий разум ЧИСТ" при общении с ним.

Опишите ситуацию, в которой вы практиковали навыки "Гибкий разум ЧИСТ" (например, кто при этом присутствовал, какими были отношения с этим человеком и какова была основная цель этого общения).

____

____

____

____

____

Перед общением

Ч **оЧертите** ценные цели и чувства, которые хочется испытать.

Отметьте навыки, которые вы практиковали на этой неделе.

- ☐ **Определить ценности и намерения, которые хотелось выразить при общении.**
  - ☐ Опишите эмоции и чувства, которые вы хотели выразить во время общения, и рассортируйте их в порядке важности, если их было больше одного.

    ____

    ____

- ☐ **Определить основной канал выражения эмоций, который будет наиболее эффективным в данном случае** (т.е. канал для наиболее приоритетной эмоции). *Отметьте тот канал, который вы выбрали.*
  - ☐ **Эмоции, связанные с социальным статусом, выражаются** *при помощи тела* (например, смущение, унижение, стыд и гордость).

- ☐ **Эмоции, связанные с выживанием, выражаются** *при помощи лица* (к ним относятся гнев, отвращение, страх, удовольствие, счастье и грусть).
- ☐ **Эмоции, связанные с близостью, выражаются** *при помощи прикосновений* (например, любовь, симпатия, сострадание и сочувствие).

Во время общения

И Эффективно выражать свои эмоции и чувства, **Используя** соответствующие невербальные сигналы.

Отметьте навыки, которые вы практиковали на этой неделе.

- ☐ **Практиковать способность выражать эмоции, не ожидая ничего взамен.**
- ☐ **Предоставлять людям возможность сомневаться.**
- ☐ **Использовать основной канал выражения эмоций —** ***тело, лицо*** **или** ***прикосновения*** **— во время общения.**
- ☐ **Соотносить невербальные сигналы со своими ценностями и целями.** *Отметьте навыки, которые вы практиковали.*
  - ☐ **Проявлять силу характера и выражать уверенность в себе**, чтобы меня воспринимали всерьез.
  - ☐ **Выражать дружелюбность** ради того, чтобы следовать ценности — устанавливать близкие связи и отношения взаимопомощи.
  - ☐ **Выражать вовне то, что чувствуете внутри,** с целью следовать ценностям искренности и честности в ситуациях, которые этого требуют. *Опишите, что именно вы выражали в таких ситуациях.*

  ____

  ____

  - ☐ **Проявлять открытость** ради того, чтобы жить в соответствии с ценностью справедливости.
  - ☐ **Выражать скромность и смирение** ради того, чтобы жить в соответствии с ценностью не проявлять надменность.
  - ☐ **Выражать другие ценности и намерения.** *Опишите, какие именно.*

  ____

  ____

После общения

С Используйте **Самоисследование** для отслеживания результатов и для обучения.

Отметьте навыки, которые вы практиковали на этой неделе.

- ☐ **Брать на себя ответственность за свою эмоциональную реакцию,** не обвиняя других.
- ☐ **Использовать медитацию самоисследования для изучения собственных ощущений** и записывать свои наблюдения в дневник самоисследования. *Запишите вопросы для самоисследования, которые показались вам наиболее полезными при определении собственных границ.*

____

____

- ☐ **Практиковать способность с радостью принимать разнообразие,** отпуская свои ожидания и представления о том, как должны вести себя окружающие.
- ☐ **Ценить свой личный стиль самовыражения, не считая его наилучшим.**
- ☐ **Радоваться успешному самовыражению.** *Запишите, как вы себя награждали за это.*

____

____

Другие навыки, которые применялись на этой неделе.

____

____

____

Т **Тренируйтесь** открыто выражать эмоции и чувства вновь и вновь.

Отметьте навыки, которые вы практиковали на этой неделе.

- ☐ **Дать себе обещание тренировать открытое самовыражение вновь и вновь.**
- ☐ **Помнить, что однократное (или всего несколько раз) проявление открытости и уязвимости с моей стороны может не привести к анало-**

гичному проявлению открытости и уязвимости со стороны другого человека, в особенности если отношения в прошлом были очень конфликтными.

- ☐ **Для помощи в оценке прогресса и сложностей восприятия обращаться за обратной связью к человеку с нейтральной позицией.**
- ☐ **Искать объективных и недвусмысленных советов в случае, если есть подозрения в токсичности отношений,** и/или использовать навыки "Гибкий разум МУДР" для оценки уровня их токсичности (см. урок 8). *Опишите, что именно вы сделали.*

____

____

- ☐ **Искать возможности расширять свои границы.**

Запишите, что вы сделали или планируете сделать.

____

____

____

Урок 11

Обучение осознанности: часть 1

Мышление при гиперконтроле

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Урок 11 — первый из четырех уроков осознанности в РО. Сегодняшний урок (часть 1) будет посвящен привычным формам мышления при проблемах с ГК, т.е. *фиксированному, гибкому* и *фаталистичному мышлению.* В части 2 (урок 12) раскрываются навыки осознанности "Что": *открытое наблюдение, интегральное описание* и *практика незапланированной деятельности.* В частях 3 и 4 проводится обучение четырем навыкам осознанности "Как", т.е. отношению или ментальному настрою, необходимому для применения на практике навыков "Что". В части 3 (урок 13) проводится обучение первому из четырех навыков "Как" — *при помощи самоисследования.* В части 4 (урок 14) проводится обучение остальным трем навыкам: *при помощи осознания резких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно и со смирением.* Четыре части обучения осознанности в РО повторяются далее при прохождении тренинга навыков РО, и в результате концепции осознанности посвящено 8 из 30 занятий.

Основные положения урока 11

1. У людей с чрезмерным самоконтролем часто больше всего проблем вызывает закрытость как психологическое состояние.
2. Это состояние блокирует обучение при помощи новой информации или корректирующей обратной связи и может отрицательно сказываться на личных отношениях.
3. Страх провоцирует закрытость мышления. И хотя причиной закрытости может быть неэмоциональная склонность к ориентированию на детали и подавляющему контролю, именно эмоции приводят к проблематичному мышлению, свойственному людям с ГК.
4. Закостенелое мышление — это представление о том, что в изменениях нет необходимости, потому что все ответы уже известны. Закостенелое мышление характерно для капитана *Титаника*, который, невзирая на повторяющиеся предупреждения, настаивает на своем: "Полный вперед, и будь прокляты айсберги!"
5. Фаталистичное мышление — это мысли о том, что в переменах нет необходимости, потому что выхода нет. Фаталистичное мышление ха-

рактерно для капитана *Титаника*, который после крушения сбегает в свою каюту, запирается и отказывается помочь пассажирам покинуть корабль.

6. Гибкое мышление представляет собой более открытое, восприимчивое и адаптивное состояние ума. Оно характерно для капитана корабля, который может отказаться от предыдущих планов и изменить курс или снизить скорость при появлении айсберга на горизонте. Но при этом он не бросает корабль и не разворачивается назад при первых признаках опасности.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 11.1, "Мышление при гиперконтроле"
- Раздаточный материал 11.2, "Относитесь по-доброму к закостенелому мышлению"
- Раздаточный материал 11.3, "Учитесь при помощи фаталистичного мышления"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 11.4, "Основные положения урока 11. Обучение осознанности: часть 1. Мышление при гиперконтроле"
- Рабочий лист 11.А, "Относитесь по-доброму к проявлениям закостенелого мышления"
- Рабочий лист 11.Б, "Идите наперекор фаталистичному мышлению"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Положение обучения

Обучение открытости собственной закрытости

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 11.1, "Мышление при гиперконтроле".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Разновидности мышления, характерные для людей со склонностью к чрезмерному контролю, известны под названиями "закостенелое мышление" (или разум) и "фаталистичное мышление" (или разум) и представляют два наиболее типичных поведенческих паттерна ГК, которые возникают в ответ на неприятную обратную связь или неопределенность ситуации. Осознание этих двух "точек преткновения" служит напоминанием о необходимости практиковать изученные навыки.

- ***Проблематичное мышление у людей со склонностью к ГК чаще всего проявляется в новых или непонятных ситуациях либо при возникновении сложностей, критики со стороны, а также когда к этому человеку приковано всеобщее внимание.***
- ***Их проблематичность заключается в том, что подобное состояние разума блокирует возможность обучаться новому и может отрицательно сказываться на межличностных отношениях.***
- ***Закрытый разум — это почти всегда напуганный разум.***
  - ✓ **Спросите:** *Чему я боюсь научиться или от чего я боюсь отказаться, если буду несколько более открытым? Против чего направлена моя защита? Чему бы мне, возможно, следовало научиться?*
- ***Закрытость разума может войти в привычку.*** Откройте рабочий лист 7.Б, "Поиск привычных способов совладания". Например, индивид может научиться справляться с неприятной обратной связью, делая вид, что не слышит ее (подкрепляется, когда другой человек перестает говорить подобные вещи), компульсивно исправляя недостатки или контролируя (подкрепляется, когда выбранное решение работает) или полностью отстраняясь и снимая с себя ответственность (подкрепляется, когда другой человек берет на себя ответственность в этой ситуации).
- ***Вероятно, наиболее типичная реакция при столкновении со сложностями для людей с ГК — немедленное отрицание, пренебрежение или оспаривание неприятной обратной связи.*** Это помогает снизить тревожность, но не устраняет размышления о том, что можно было использовать эту ситуацию и эту обратную связь для обучения. Подобное состояние в РО ДПТ называется закостенелым разумом.

(Обязательно) Положение обучения

Что такое закостенелый разум

- ***Закостенелое мышление характерно для капитана Титаника, который, невзирая на предупреждения, настаивает: "Полный вперед, и будь прокляты все айсберги!"*** Закостенелый разум говорит: *В изменениях нет необходимости, потому что я уже все знаю.*
- ***Большинство из нас не желает признавать существование закостенелого мышления или отрицает его существование.*** Часто мы даже не осознаем те моменты, когда действуем из состояния закостенелого разума. Важно научиться осознавать эти моменты, потому что

они негативно влияют на наш выбор, степень осознанности и способность спонтанно реагировать или учиться на собственном опыте.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру следует обратить внимание участников не только на то, что всем нам иногда свойственно закостенелое мышление, но и на то, что мы поддаемся ему намного чаще, чем нам хотелось бы в этом признаваться. Состояние закостенелого разума может особо активно проявляться в отношении того, что нам вовсе *не свойственно* закостенелое мышление, или убежденности в том, что его не существует вовсе. Тренеру необходимо подготовить примеры закостенелого мышления из собственной жизни и быть готовым поделиться ими с участниками тренинга. Следует обратить внимание на то, что закостенелое и фиксированное мышление не являются проблемой сами по себе, как раз наоборот — иногда необходима твердая позиция (например, солдату на поле битвы необходимо ригидно подчиняться приказам ради того, чтобы выжить) или полный отказ от самоконтроля (например, крик, чтобы остановить грабителя). Сложности возникают тогда, когда закрытость и следование правилам и/или пассивность реакции проявляются бездумно, а негативные последствия игнорируются.

- ***Реакция при закостенелом мышлении базируется на правилах или прошлом опыте; критика, сложные задачи и вопросы или обратная связь могут вызывать агрессию или желание уйти.*** Среди реакций могут встречаться быстрые объяснения, самооправдание или осуждение собственного поведения или агрессивная защита при помощи вопросов или критики точки зрения другого человека.
- ***Закостенелое мышление может навредить отношениям, потому что в этом состоянии мы менее склонны принимать во внимание точку зрения другого человека.*** Обычно подобное состояние сопровождается телесным напряжением, фрустрацией и ощущением давления. Оно включает добровольный отказ от изучения собственных убеждений, верований и ощущений. С закостенелым разумом ассоциируются такие эмоциональные состояния, как высокомерие, гордыня, самоуверенность, самодовольство, озлобленность, враждебность и упрямство. С закостенелым разумом ассоциируются следующие поступки и побуждения к действию: доминирование, отрицание, откровенное блокирование или препятствование намерениям других людей, неповиновение, неподчинение, отказ от сотрудничества, месть и нетерпимость. Мы часто отрицаем или избегаем признавать проявления закостенелого мышления, потому что собственная позиция или мнение кажется нам правильным или мы втайне знаем, что обратная связь, которую мы не хотим признавать, содержит крупицу истины, но нам может быть стыдно или страшно в этом признаться.

- ***Закостенелое мышление может казаться защитной броней.*** Оно позволяет избегать боли и ощущения неопределенности, собственных ошибок и некомпетентности, отрицая все то, что вызывает дискомфорт. К сожалению, эта броня часто также отгораживает от нас новую информацию, и, таким образом, мы оказываемся застрявшими в старых поведенческих паттернах, которые в настоящем могут уже не быть такими же эффективными, как ранее.

(Дополнительно) Вопросы для обсуждения

Эгоизм

✓ **Спросите:** *Представьте, что вас обвиняют в эгоизме. Какой может быть ваша реакция? Будет ли она зависеть от того, кто это сделал? Теперь представьте, что это вы обвиняете кого-то в эгоизме и в ответ получаете немедленное возмущение или гнев.*

Следует указать на то, что есть два возможных способа интерпретировать приведенный выше сценарий и описанную реакцию: 1) гнев вполне обоснован; вас неправильно информировали, и для обвиняемого важно немедленно себя оправдать, потому что его необоснованно обвинили; 2) этот человек действительно часто ведет себя эгоистично, но ему бывает сложно или страшно это признать.

Воспользуйтесь следующими положениями для того, чтобы направить обсуждение в нужное русло.

- ***Нравится нам это или нет, все мы иногда проявляем эгоизм. Более того, проявления эгоизма время от времени являются признаком психического здоровья*** (например, не отвечать на звонок в субботу после обеда, чтобы иметь возможность немного подремать). Следует построить дальнейшее обсуждение вокруг этого утверждения.
- ***Немедленное отрицание обратной связи может блокировать возможность узнать что-то новое или решить проблему.*** Например, при помощи самоисследования я могу понять, что наливать себе воды, игнорируя пустой стакан моего партнера — это проявление эгоизма, но без готовности признать возможность эгоистичного поведения с моей стороны я упускаю возможность проявить заботу о своем партнере, а это важно для меня и/или соответствует моим ценностям.
- ***Автоматическое проявление гнева и отрицание обратной связи может быть появлением закостенелого разума.*** Вместо того чтобы немедленно обвинять других, вначале можно попробовать понять, чему можно научиться в этой ситуации.

(Обязательно) Практическое упражнение

Поиск закостенелого разума в себе

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Приведенные ниже вопросы следует использовать для обсуждения и в качестве вспомогательного средства поиска участниками собственных проявлений закостенелого мышления. Для большей наглядности следует привести обзор по каждому вопросу, используя примеры участников, а также примеры из собственной жизни. Напоминайте участникам, что явные и устойчивые предпочтения не обязательно являются проявлениями закостенелого разума. Кому-то может просто не нравиться вкус домашнего сыра. Но стоит сказать, что практика РО подразумевает готовность перепроверить свои предпочтения (избегание домашнего сыра) с учетом меняющихся обстоятельств.

- ***Вы никогда не замечали, что то, о чем вы не желаете даже слышать, часто является именно тем, что вы больше всего не хотите менять?***
  - ✓ **Спросите:** *Что в прошлом близкие предлагали вам изменить, но вы этому противились? Не находили ли вы, что вы автоматически ищете объяснения, защищаетесь или обесцениваете слова других? Реагируете ли вы немедленно в подобных обстоятельствах? Может ли оказаться, что эта обратная связь полезна, но вы просто не желаете об этом слышать?* Если вы отвечаете утвердительно по крайней мере на некоторые из этих вопросов, вполне возможно, что вы рассматриваете эти проблемы с позиции закостенелого разума.
- ***Часто закостенелое мышление — это вовсе не то, чем мы гордимся и что с готовностью признаем за собой.***
  - **Мини-упражнение.** Попросите участников записать на листе бумаги в столбик качества, которыми они могут себя охарактеризовать (например, вдумчивость, определенность, интеллигентность, заботливость). **Затем** попросите их написать напротив каждой характеристики в списке ее противоположность, по возможности, не задумываясь. Затем попросите участников изучить записанные пары характеристик и обратить внимание на то, насколько им неприятна характеристика-противоположность и/или насколько было бы страшно или ужасно обнаружить эти качества в себе.

Скажите: *Например, если кто-то описывает себя как заботливого человека и противоположностью этому является эгоизм — нечто совершенно ужасное, — насколько, по вашему мнению, этот человек будет открытым обратной связи, в которой высказывается предположение, что он повел себя эгоистично? И все-таки все мы хотя бы иногда ведем себя эгоистично. Кроме того, проявления эгоизма могут быть способом сохранить свое психологическое здоровье, например когда необходим отдых, для получения заслуженного или для вознаграждения себя за тяжелую работу. К тому же ригидная приверженность тому, что необходимо всегда заботиться о ближних, снижает вероятность того, что человек сможет изменить свое поведение и жить в соответствии с собственными ценностями, потому что отказывается принимать во внимание любые предположения о том, что другим людям его поведение могло показаться эгоистичным. Избегание обратной связи может быть признаком закостенелого разума.* Тренеру следует напомнить участникам, что открытость обратной связи вовсе не означает необходимости автоматически соглашаться с ней. О принятии и отклонении обратной связи речь идет в раздаточном материале 22.1, "Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется".

- ***Иногда мы легко замечаем в других именно то, что нам следовало бы изменить в себе.*** То, что нам не нравится в окружающих, может служить предупреждением о тех сферах, в которых мы менее открыты и в которых может возникать состояние закостенелого разума в ответ на критическую обратную связь.
  - ✓ **Спросите:** *Какие качества в других людях раздражают вас больше всего? Какие качества кажутся неприятными, вызывающими сожаления или даже невыносимыми? Например, возможно, вы ненавидите людей, которые могут менять свое мнение? Считаете ли вы неподобающим для человека вести себя не так как обычно? Вас когда-либо раздражали самоуверенные люди? Питаете ли вы отвращение к тем, кто манипулирует окружающими? Кажутся ли вам невыносимыми люди, которые ведут себя высокомерно по отношению к окружающим? Осуждаете ли вы тех, кто невнимательно слушает окружающих? Считаете ли вы морально недопустимым делать что-то в спешке, импульсивно или без задней мысли?*

- ✓ **Проведите самоисследование:** *Что произойдет, если вы представите, что вы ведете себя точно так? Может ли оказаться, что вы делали нечто подобное тому, за что осуждаете окружающих? Что это может означать? Что это говорит вам о ваших личных качествах? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?*

- ***В каких сферах вам особенно трудно хотя бы на какое-то время отказаться от собственных убеждений и рассмотреть другие точки зрения?*** Возможно, вы думаете: "Есть правильный и неправильный способ делать что-либо", "Комплименты — это ложь и манипуляция" или "Никому ни до кого нет дела". Если при одной только мысли о том, что это может быть не так, у вас возникают напряжение и стресс, это является признаком высокой вероятности закостенелого мышления в этом случае.
  - ✓ **Проведите самоисследование:** *Что это может сказать вам о вас самих? Что может означать мой отказ думать иначе или моя приверженность собственной точке зрения? Какова вероятность того, что это сделает меня менее открытым обратной связи или новой информации об этой области или этих взглядах? Какие проблемы в моей жизни могут быть связаны с ригидностью убеждений? Чему мне следует научиться?*

- ***Замечали ли вы когда-нибудь, что сильнее всего нас злят именно те области, в которых наши убеждения наиболее ригидны?*** Злость иногда может помешать осознать то, чему следовало бы научиться или что следовало бы изменить.
  - ✓ **Спросите:** *Какие у вас "больные места"? Какие слова окружающих провоцируют у вас гнев? О чем вы постоянно думаете? Как говорится в старой поговорке, "Правда глаза колет". Какая новая информация вызывает у вас гнев и препятствует обучению новому?*

Поощряйте участников записывать вопросы, которые показались им наиболее полезными для определения закостенелого разума в себе, и использовать их в качестве напоминания о "больных местах".

Окончите упражнение напоминанием о том, что сильные предпочтения не являются признаком закостенелого мышления. Иногда вкус домашнего сыра может быть просто неприятен. И все же практика РО предполагает готовность пересмотреть свои предпочтения (избегание домашнего сыра) при изменении обстоятельств.

(Обязательно) Положение обучения

Относитесь по-доброму к закостенелому разуму

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 11.2, “Относитесь по-доброму к закостенелому мышлению”.

- ***Откажитесь от попыток исправить свой закостенелый разум и попробуйте относиться к себе с большей добротой. Используйте описанные ниже шаги.***

Шаг 1. Столкнувшись с трудностями, ищите проявления закостенелого мышления.

- Например, напряжение в теле, раздражение, желание защищаться или отразить атаку, мысли о том, что другой человек может ошибаться.

Шаг 2. Признайте возможность наличия закостенелого мышления.

- Если вы испытываете физическое напряжение, вы, должно быть, напуганы. При страхе мы склонны бороться или убегать. Закостенелый разум — это наш “боец”, и он стремится нас защитить, но в то же время ограничивает возможность двигаться дальше. Используйте самоисследование для углубления осознанности, используя примеры вопросов из рабочего листа 11.А, “Относитесь по-доброму к проявлениям закостенелого мышления”.

Шаг 3. Не пытайтесь изменить закостенелое мышление; вместо этого будьте к себе добрее.

- ***Не боритесь со своим закостенелым разумом***! Не забывайте, что он тоже может быть полезным. Будьте более открыты и дружелюбны по отношению к нему и выделите время на то, чтобы понять, что он пытается вам сказать. Невозможно предугадать, чему вы сможете научиться благодаря ему. Попытки исправить или проконтролировать закостенелое мышление подобны самокритике за чрезмерную самокритику — они просто не работают!
- ***Измените психологию:*** слегка улыбнитесь и сделайте глубокий вдох, приподнимите брови и откиньтесь на стуле (см. раздел “Большая тройка + 1” в уроке 3).
- ***Пусть закостенелое мышление служит напоминанием о необходимости практиковать самоисследование, задавая себе такие вопросы, как*** **Чему я могу научиться, исходя из этого опыта?** Будьте открыты тому, что происходит в этот момент, и перестаньте думать, что вы уже все знаете. Используйте раздаточный материал 22.1, “Открытость

обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется", для оценки того, стоит ли придерживаться текущей позиции или лучше проявить гибкость (т.е. принять или отклонить обратную связь).

- ***Используйте медитацию любящей доброты для ослабления хватки закостенелого разума,*** молча повторяя себе: *Да пребудет с моим закостенелым разумом спокойствие, да пребудет с моим закостенелым разумом умиротворение, пусть с ним все будет хорошо.*
- ***Идите наперекор своему закостенелому мышлению и смейтесь над собственными недостатками.*** Закостенелый разум относится к жизни очень серьезно! Исследования показывают, что те, кто способен посмеяться над собственными слабостями или странностями, чаще пребывают в хорошем расположении духа, проявляют больше игривости с окружающими и обладают более здоровой самооценкой.
- ***Простите себе закостенелое мышление.*** Помните о том, что в той или иной степени оно присуще всем и что далеко не всегда это является проблемой, — иногда нужна твердость (например, отказ содействовать грабителю может спасти чью-то жизнь).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Некоторые из участников могут заметить, что доброта и любовь к закостенелому разуму могут означать его одобрение. Тренер может указать, что причина этого предположения кроется в том, что людям с ГК необходимо учиться сбавлять обороты, например относиться с любовью к закостенелому разуму, а не пытаться сразу же его исправить, что часто может быть компульсивным стремлением достичь совершенства или прилагать максимум усилий. Основное положение обучения — это призыв к участникам практиковать РО в те моменты, когда они замечают за собой проявления закостенелого разума. Вовсе не нужно бездумно соглашаться или одобрять, безрассудно принимать, сдаваться или занимать фаталистичную позицию. Необходимо культивировать открытость новой информации, одновременно с уважением относясь к прошлому опыту обучения. Наконец, тренеру следует быть готовым обратить внимание участников на преимущества закостенелого разума. Например, ощущение напряжения и сопротивление, которое является одним из проявлений закостенелого мышления, может служить предупреждением о тех сферах, в которых есть потенциал для обучения и роста. Иногда необходимо быть закостенелыми и упорными (например, отказываясь принимать участие в неэтичных действиях, несмотря на давление).

(Обязательно) Положение обучения

Что такое фаталистичное мышление

- ***Противоположность закостенелого мышления — фаталистичное мышление.*** Там, где закостенелый разум яростно сопротивляется и энергично опровергает неприятную обратную связь, фаталистичный разум просто сдается, идет на попятную, отказывается от каких-либо действий и отключается, не получив желаемого сразу же или столкнувшись со сложными жизненными обстоятельствами.
- ***Фаталистичное мышление характерно для капитана*** Титаника***, который после крушения сбегает в свою каюту, запирается и отказывается помочь пассажирам покинуть корабль.*** Фаталистичный разум говорит: *Ничего не нужно менять, потому что выхода нет.*
- ***Фаталистичное мышление можно ошибочно принять за покорность, хотя его функция состоит в скрытом, косвенно выраженном сопротивлении.*** Фаталистичное мышление проявляется следующим образом: надувание губ, пассивно-агрессивное поведение, молчаливое сопротивление и препятствование прогрессу, уклонение от участия, показное согласие, отказ от действий, отстраненность, оцепенение, сопротивление, планирование тайной мести, внезапное согласие или подчинение. Другие примеры проявлений фаталистичного разума включают отстранение или бегство от потенциально угрожающей ситуации при помощи лжи или притворства, что все хорошо; изменение темы разговора на менее эмоциональную; поиск самооправданий во время волнующей или тревожной ситуации; уход на больничный перед важной встречей; обесценивание проблемы; ограничение уязвимости посредством закрытости или чрезмерно эмоционального восприятия обратной связи, что предполагает намек на нечувствительность человека, который ее дает (так называемая реакция "не делайте мне больно").
- ***Фаталистичное мышление также включает отстранение или отказ от целеориентированного поведения, когда попытки сопротивляться нежелательной обратной связи фрустрируют или кажутся бессмысленными.*** При этом могут возникнуть признаки оцепенения или обездвижения.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. У клиентов с ГК после периодов отстранения часто возникают самоуничижающие мысли, связанные с чувством замешательства или стыда из-за невозможности контролировать ситуацию или решить проблему; они также могут испытывать страх показаться недостаточно компетентными. Иногда люди с ГК перепрыгивают из состояния закостенелого мышления (борьба и сопротивление изменениям) к состоянию фаталистичного мышления (отстранение и отказ от активных действий). Например, когда клиента с ГК попросили оценить свое состояние закостенелого разума, он начал часто перескакивать с ригидного сопротивления к неожиданному соглашению: "Хорошо-хорошо, я с вами согласен". Но когда его спросили о внезапной смене точки зрения, он отказывался от дальнейших объяснений или обсуждения проблемы. Он просто сказал: "Нет никакой необходимости в дальнейшем обсуждении. Я просто понял, что вы правы". И все же проблема клиента и его личных отношений состоит в том, что он часто придерживается первой позиции. Это приводит к постоянному "пережевыванию ментальной жвачки", а иногда — и к желанию мести. Так, для закостенелого и фаталистичного мышления часто характеры общие функции или одинаковая мотивация, например желание все контролировать или достигать личных целей. Это связано с причинами, по которым подобные состояния особенно характерны для пациентов с ГК.

(Обязательно) Практическое упражнение

Поиск фаталистичного мышления в себе

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Приведенные ниже вопросы помогут при проведении обсуждения и могут служить вспомогательным средством поиска участниками проявлений фаталистичного разума в себе. Для большей наглядности концепций следует привести обзор по каждому вопросу, используя примеры участников, а также примеры из собственной жизни. Напоминайте участникам, что согласие с кем-то или отказ от активных действий совсем не обязательно является проявлением фаталистичного мышления.

- ***Когда в последний раз у вас возникали мысли о том, что все вокруг правы, что именно вы во всем виноваты, что все происходит по вашей вине и что вы никогда ничего не делали правильно?***
  - ✓ **Спросите:** *Вы замечали когда-нибудь за собой мысли о том, что другие люди должны первыми извиниться или хотя бы признать свои ошибки, прежде чем вы поступите так же? Вы когда-нибудь*

замечали за собой тайное желание насладиться отчаянием или меланхолическими эмоциями? Какие сигналы вы можете посылать окружающим при возникновении подобного рода мыслей? Возможно ли, что вы втайне надеетесь, что самообвинение поможет вам избегать обратной связи от окружающих?

- ***Как часто вы говорите себе: "Зачем вообще что-то делать? Ничего никогда не меняется" или "На самом деле все бессмысленно"?***
  - ✓ **Спросите:** *Считаете ли вы себя циником? Чувствовали ли вы себя когда-нибудь праведным мучеником, жертвой несправедливых обстоятельств? Возникало ли у вас ощущение безнадежности, потому что больше нет сил или потому что ни в чем нет смысла? Не кажется ли вам, что люди иногда вас используют или желают вам зла?*
- ***Как часто вы отстраняетесь, застываете или чувствуете себя полностью обессиленными?***
  - ✓ **Спросите:** *Когда это случается, что вы делаете (например, ложитесь в кровать и спите весь день)? Не замечали ли вы за собой фантазии о том, чтобы все в мире оставили вас в покое или чтобы проблемы исчезли сами собой как по мановению волшебной палочки? Что, по вашему убеждению, невозможно или бесполезно менять?*
- ***Дуетесь ли вы или играете в молчанку (бойкотируете), когда все идет не так, как вы того хотели?***
  - ✓ **Спросите:** *Если вас спрашивают, отрицаете ли вы когда-либо то, что дуетесь или не желаете с кем-то разговаривать (даже если знаете, что осознанно дуетесь или специально молчите)? Как часто вы делаете вид, что все в порядке ("Я в норме"), когда в действительности это не так? Как часто вы просто уходите от проблемы, когда все идет не так, как вы хотели?*
- ***Случалось ли, что вы были с кем-то не согласны и затем внезапно соглашались ("Хорошо, ты прав") без каких-либо объяснений?***
  - ✓ **Спросите:** *Бывало ли, что вы шли на уступки ради избегания конфликта или обратной связи, которая, по вашему мнению, могла быть неприятной? Испытывали ли вы когда-либо тайную радость, получая советы, потому что знали, что, если что-то пойдет не так, то можно будет обвинить в этом кого-то другого?*

- ***Когда в последний раз вы замечали за собой мысли о том, что все скоро наладится, несмотря на повторяющиеся сообщения от окружающих о наличии серьезной проблемы, которой необходимо заниматься?***

Поощряйте участников записывать вопросы, которые показались им наиболее полезными при выявлении фаталистичного мышления, и использовать их в качестве напоминания о возможных "болезненных точках".

Закончите упражнение напоминанием участникам о том, что согласие с кем-то или отказ от активных действий вовсе не обязательно является проявлением фаталистичного разума. Для его выявления стоит прибегать к самоисследованию.

(Дополнительно) Вопрос для обсуждения

Фаталистичное мышление

✓ **Спросите** участников о временах, когда они могли действовать с позиции фаталистичного разума. Тренеру следует поделиться примерами из собственной жизни. *Каковы основные недостатки подобного состояния? Какое влияние оказывает фаталистичный разум на отношения? Какие мы отправляем сигналы окружающим, действуя с позиции фаталистичного разума?*

✓ **Спросите** участников, что представляет для них большую проблему — закостенелый или фаталистичный разум? Обсудите, насколько могут быть проблемными обе крайности. Одни люди склонны постоянно жить в одном крайнем состоянии, тогда как другие перепрыгивают между ними. Подобное бросание в крайности может служить примером отчаянных попыток решить проблему или избежать ее. Попросите привести примеры событий или периодов, когда участники замечали за собой подобное бросание в крайности.

(Обязательно) Положение обучения

Бросьте вызов фаталистичному мышлению

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 11.3, "Учитесь при помощи фаталистичного мышления".

Шаг 1. Столкнувшись с вызовом, ищите возможные проявления фаталистичного разума.

- Например, ощущение того, что вас не ценят, не понимают, беспомощность, мученичество или состояние жертвы. Чувство обиды, огорчения или цинизма в отношении возможных перемен. Ощущение оцепенения или отстраненности.

Шаг 2. Признайте вероятность того, что вы могли действовать с позиции фаталистичного разума.

- ***Фаталистичный разум — это наш "артист побега". Вместо открытого сопротивления или борьбы его решение — сделать вид, что ничего не происходит.*** Он процветает на отрицании и лжи. Он позволяет избежать признания в избегании и чувствовать себя удовлетворенными после отступления и/или благодетелями после отказа от активных действий.
- ***Фаталистичный разум предупреждает нас о том, что нам, возможно, стоило бы изменить в жизни.***
- ***Фаталистичный разум иногда может сигнализировать о том, что мы перетрудились или перегружены.*** И в этом случае главная перемена, которая необходима, — отдых.

Шаг 3. Прислушивайтесь к фаталистичному разуму и учитесь у него.

- ***Сделайте первый шаг на пути к изменению фаталистического разума, признав, что вы вовсе не хотите его изменять.*** Признайте, что вы выбираете действовать с позиции фаталистичного разума. *Никто не может заставить вас вести себя фаталистично.*
- ***Ослабьте влияние фаталистичного разума, признав его существование. Скажите:*** **Мне свойственно вести себя фаталистично, но я не так хочу жить.**
- ***Практикуйте медитацию самосознания, задав себе вопрос*** **Чему мне следует научиться у моего фаталистичного состояния?**
- ***Лишите фаталистичный разум власти, публично признав его наличие.*** Фаталистичный разум стремится к секретности. Практикуйте неосуждающее самораскрытие, когда замечаете за собой привычку дуться или играть в молчанку или притворное согласие ради получения желаемого. Дайте другим понять, что подобное поведение противоречит вашим ценностям. Позвольте себе без осуждения ощутить смущение или любые другие эмоции, которые могут возникнуть. Следите за тем влиянием, которое самораскрытие оказывает на ваши отношения

(если помните, раскрытие внутренних переживаний перед окружающими увеличивает их доверие к вам и желание общаться с вами).

- ***Перестаньте обвинять окружающих в том, что они делают вас несчастными.*** Идите наперекор побуждениям фаталистичного разума, признаваясь перед самими собой (и окружающими) в своем вкладе в проблему и предпринимайте активные действия для ее решения.
- ***Приветствуйте отчаяние, тревожность и безнадежность как своих учителей, а не врагов.*** Встречайте их как готовых помочь проводников, готовящих вас к новому обучению. Сопротивляйтесь желанию оцепенеть или слаться. Откройтесь тому, что ваша боль пытается вам сказать.
- ***Перестаньте желать, чтобы изменился мир, или втайне надеяться, что проблема исчезнет сама по себе.*** Примите на себя ответственность за создание вашей новой реальности. Практикуйте способность замечать возможности для роста в любой момент.
- ***Помните, что состояние фаталистического разума само по себе не является ошибкой.*** Возможно, вы слишком много работали и теперь вам нужен отдых и/или, возможно, вам нужно погоревать об утрате. Как бы там ни было, фаталистичный разум может предупреждать вас о чем-то важном, о необходимых жизненных изменениях, о том, что вы не хотите признавать. Выделите время на то, чтобы прислушаться к своему фаталистичному разуму. Что именно он хочет вам сказать?
- ***Повернитесь к своим сложностям лицом.*** Мягко улыбнитесь, приподнимите брови и дышите глубоко, думая о проблеме или о той обратной связи, которую ваш фаталистичный разум признал нерешаемой.
- ***Подумайте о возможности измениться и честно прислушаться к обратной связи,*** используя раздаточный материал 22.1, “Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется”.
- ***Определите действия, необходимые для решения проблемы, а затем сделайте первый шаг.*** Сфокусируйтесь на одном шаге за раз и блокируйте тревогу о будущем. Вспоминайте свои прошлые успехи.
- ***Помните о том, что, отказываясь от помощи окружающих, вы застреваете в состоянии фаталистичного разума.*** Практикуйте способность позволять окружающим помогать вам, благодарите их за помощь и ищите способы отблагодарить взаимностью.
- ***Простите себя*** за то, что действуете с позиции фаталистичного разума (см. урок 29).

(Обязательно) Положение обучения

Представление о том, что такое гибкий разум

- ***Гибкое мышление — это синтез закостенелого и фаталистичного мышления. Он включает целенаправленное самоисследование и изучение, а также РО*** (см. рабочий лист 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно. Три шага к жизни с радикальной открытостью").
- ***Гибкое мышление свойственно капитану корабля, который не бросает корабль и не дает задний ход при первых признаках опасности. Вместо этого он предлагает изменить курс или снизить скорость при виде айсберга на горизонте.***
- ***Гибкое мышление предполагает открытость критике или обратной связи без немедленного отрицания (или соглашения).*** Это готовность пробовать новое с открытым сердцем и не теряя из виду собственные ценности.
- ***Гибкое мышление — это не сбалансированность (т.е. всегда спокойное стабильное состояние или состояние где-то посередине). Гибкое мышление ценит как спонтанность*** (например, танец без оглядки, доверие интуиции, неистовый крик, чтобы остановить преступника, наслаждение настоящим моментом), ***так и сдержанность*** (например, откладывание благодарности, сомнение в интуитивных знаниях, отказ смеяться над глупой шуткой во время рабочей встречи или серьезного разговора).

(Обязательно) Практическое упражнение

Поиск гибкого мышления в себе

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру следует использовать приведенные ниже утверждения для обсуждения и в качестве средства поиска участниками проявлений гибкого мышления в себе. Для большей наглядности материала после каждого утверждения тренеру следует попросить участников занятия привести подходящие примеры или поделиться примерами из собственного опыта.

- ***Гибкое мышление принимает возможность изменений*** и стремится к ним, когда в этом возникает необходимость.
- ***Гибкое мышление позволяет делать то, что нужно в данный момент.*** Например, стремиться к совершенству, но прекратить это делать, если обратная связь говорит нам о том, что это стремление контрпродуктивно или вредит отношениям; следовать правилам, кроме тех случаев, когда необходимо их нарушить (например, ради спасения чьей-то жизни); быть вежливыми, идти на сотрудничество и все же вести себя недружелюбно в тех ситуациях, когда это необходимо (например, когда ставится под угрозу безопасность).
- ***Гибкое мышление признает, что мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть***, т.е. мы несем в себе свою двойственность восприятия, где бы мы ни оказались, связанную с разным жизненным опытом и разным способом мышления.
- ***В состоянии гибкого разума мы готовы брать на себя ответственность за свои реакции на происходящее, вместо того чтобы автоматически обвинять окружающих или ожидать, что мир изменится.*** Это означает способность взять на себя ответственность за собственный вклад в существующие проблемы без самообвинения.
- ***При гибком мышлении мы готовы признать, что сами выбираем свои эмоциональные реакции и признаем, что другие люди не могут повлиять на то, что мы чувствуем, например никто не может вынудить меня испытывать гнев или грусть.*** И хотя эмоции может вызывать то, что находится вне нашего контроля, и многие люди пережили травматический опыт, на который они не могли повлиять (например, насилие над ребенком), при гибком мышлении мы все признаем, что наша реакция на все происходящее практически неизбежно так или иначе представляет собой добровольный выбор.
- ***При гибком мышлении мы можем радоваться разнообразию, признавая, что есть много разных способов жить, вести себя или думать.***
- ***Гибкое мышление признает, что один из секретов здоровой жизни — культивация здравой доли сомнений.***
- ***При гибком мышлении мы расцениваем негативные эмоции и осуждающие мысли как возможность для роста и самоисследования.***

Урок 11. Домашнее задание

На протяжении предстоящей недели участникам следует отслеживать те промежутки времени, когда им было свойственно закостенелое, гибкое и фаталистичное мышление.

1. (Обязательно) **Рабочий лист 11.А, "Относитесь по-доброму к проявлениям закостенелого мышления"**
2. (Обязательно) **Рабочий лист 11.Б, "Идите наперекор фаталистичному мышлению"**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.1

Мышление при гиперконтроле

Когда возникают трудности, возникает мышление, свойственное при ГК.

Закостенелое мышление

В изменениях нет необходимости, потому что все известно наперед

Это как быть капитаном *Титаника* с девизом "Полный вперед, и будь прокляты айсберги!"

Фаталистичное мышление

В переменах нет необходимости, потому что выхода нет

Это капитан *Титаника*, который после крушения сбегает в свою каюту, запирает двери и отказывается помочь отвести корабль в безопасное место, определить дальнейший курс и помочь пассажирам безопасно покинуть корабль

Гибкое мышление

Синтез — это гибкое мышление.

Это капитан корабля, открытый обратной связи и готовый изменить курс или снизить скорость при появлении на горизонте айсберга; он не бросает корабль и не разворачивается назад при первых признаках опасности.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.2

Относитесь по-доброму к закостенелому мышлению

Шаг 1. Столкнувшись с трудностями, наблюдайте за эмоциями, чувствами, побуждениями к действию или мыслями, которые могут быть связаны с закостенелым мышлением.

- Ощущение раздражения, обида, негодование, злость, паранойя, фрустрация, тревога, нервозность, гнев, оцепенение, ощущение замороженности или опустошенности; побуждение сразу же все объяснить, оправдаться или обесценить происходящее.
- Мысли о том, что окружающие не имеют морального права ставить под сомнение вашу точку зрения, уверенность в собственной правоте или в том, что другой человек ошибается, заблуждается или ведет себя неподобающим образом.

Шаг 2. Признайте возможность наличия закостенелого мышления.

- **Физическое напряжение в теле может означать, что вы напуганы.** При возникновении страха мы склонны бороться или убегать. Закостенелый разум — это наш "боец"; он стремится нас защитить, но в то же время ограничивает наши возможности двигаться дальше.
- **Используйте самоисследование для повышения осознанности;** ищите примеры вопросов в рабочем листе 11.А, "Относитесь по-доброму к проявлениям закостенелого мышления".
- **Признайте, что вы боретесь против чего-то или сопротивляетесь чему-то,** но не отказывайтесь при этом бездумно от своей точки зрения.
- **Мягко напоминайте себе, что при закостенелом мышлении** ваши мысли, чувства, эмоции, побуждения к действиям и ощущения определяются вашим прошлым опытом.
- **Напоминайте себе о том, что закостенелое мышление предупреждает вас о тех сферах, которых вам следует быть более открытыми ради работы над собой и обучения новому.**

Шаг 3. Не пытайтесь исправить закостенелое мышление, вместо этого будьте к себе добрее.

- **Практикуйте открытость тому, что происходит в настоящий момент.** Откажитесь от представления о том, что вы уже все знаете и стремитесь к большей открытости. Воспользуйтесь раздаточным материалом 22.1, "Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИ-

руется, чтобы помочь себе быть более открытыми обратной связи и для определения тех ситуаций, которые потребуют от вас адаптации.

- **Измените психологию:** мягко улыбнитесь, глубоко дышите и слегка приподнимите брови.
- **Вместо того чтобы сопротивляться закостенелому мышлению, пытаться его исправить или победить, позвольте ему просто быть.** Будьте более открыты проявлениям закостенелого мышления и относитесь к ним мягче. Выделите время на то, чтобы понять, что он хочет вам сообщить. Вы никогда не знаете, чему еще вы можете научиться. Пытаться исправить или проконтролировать закостенелое мышление — это как критиковать себя за излишнюю самокритику; это просто не работает.
- **Используйте медитацию любящей доброты,** молча повторяя себе: *Да пребудет с моим закостенелым разумом покой, да пребудет с ним благополучие, пусть с ним все будет хорошо.*
- **Простите себя за то, что вам свойственно состояние закостенелого разума;** помните о том, что оно есть у всех.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.3

Учитесь при помощи фаталистичного мышления

Шаг 1. Столкнувшись с вызовом, наблюдайте за эмоциями, чувствами, побуждениями к действиям и мыслями, которые могут быть связаны с состоянием фаталистичного разума.

- Ощущение того, что вас не ценят, с вами не считаются, вас не понимают, ощущение беспомощности, как у маленького ребенка, мученичество или состояние жертвы И/ИЛИ чувство обиды, огорчения или цинизма в отношении возможных перемен, И/ИЛИ ощущение оцепенения или отстраненности.
- Мысли о том, что все будет в порядке, несмотря на повторяющуюся обратную связь о наличии серьезных проблем, требующих вмешательства. Убежденность в том, что ничего нельзя изменить ("Зачем вообще что-то делать?"), что другие люди должны первыми измениться, или надежда на то, что проблемы исчезнут сами собой, как по мановению волшебной палочки.
- Скрытые побуждения наказать человека, который предлагает что-то изменить; желание дуться, плакать, уйти, отказаться от всего или дать нереалистичные обещания заняться собой ради того, чтобы отмахнуться от обратной связи.

Шаг 2. Признайте вероятность того, что вы могли действовать с позиции фаталистичного мышления, помня о том, что оно является противоположностью сопротивлению или борьбе.

- **Фаталистичный разум — это наш "артист побега". Вместо открытого сопротивления или борьбы его решение — сделать вид, что ничего не происходит.** Он процветает на отрицании и лжи. Он позволяет нам чувствовать удовлетворение от ухода, сдаваться или даже избегать признания в избегании.
- **Фаталистичный разум не является злом.** Свободное от оценок осознание фаталистичного мышления помогает нам заметить, что мы слишком сильно на себя давим или что, возможно, нам нужно погоревать над утратой, а также предупреждает о тех сферах, в которых нам могут понадобиться перемены.

Шаг 3. Прислушивайтесь к фаталистичному мышлению и учитесь у него, используя приведенные ниже навыки.

- **Сделайте первый шаг, признав, что вы вовсе не хотите его изменять.** Признайте, что вы сами выбираете действовать с позиции фаталистичного мышления, — никто не может заставить вас вести себя фаталистично.

- **Приветствуйте отчаяние, тревожность и безнадежность как своих учителей, а не врагов.** Встречайте их как готовых помочь проводников, направляющих вас к новому обучению. Сопротивляйтесь желанию оцепенеть или сдаться. Откройтесь тому, что ваша боль пытается вам сказать.
- **Перестаньте желать, чтобы изменился мир, или втайне надеяться, что проблема исчезнет сама по себе.** Возьмите на себя ответственность за создание вашей новой реальности. Практикуйте способность замечать возможности для роста в любой момент.
- **Помните, что состояние фаталистического разума само по себе не является ошибкой.** Возможно, вы слишком много работали, и теперь вам нужен отдых, и/или, возможно, вам нужно погоревать об утрате. Помимо этого, фаталистичный разум может предупреждать вас о чем-то важном, о необходимых переменах, или о том, чего вы не хотите признавать. Выделите время на то, чтобы прислушаться к своему фаталистичному разуму. Что именно он хочет вам сказать?
- **Повернитесь к своим трудностям лицом. Мягко улыбнитесь, приподнимите брови и дышите глубоко, думая о проблеме или о той обратной связи,** которая кажется безнадежной с позиции фаталистичного мышления.
- **Подумайте о возможности измениться** и честно прислушаться к обратной связи, используя раздаточный материал 22.1, "Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется".
- **Определите действия, необходимые для решения проблемы, а затем сделайте первый шаг.** Сфокусируйтесь на одном шаге за раз и блокируйте тревогу о будущем. Вспоминайте свои прошлые успехи.
- **Фаталистичное мышление процветает в атмосфере секретности.** Лишите фаталистичный разум власти, публично признав желание дуться, играть в молчанку или сдаться. Перестаньте обвинять окружающих в том, что они "делают" вас несчастными. Пойдите наперекор побуждениям фаталистичного мышления, признайтесь перед самими собой (и окружающими) в том вкладе, который вы внесли в свои проблемы, и начните предпринимать активные действия для их решения.
- **Помните о том, что, отказываясь от помощи окружающих, вы застреваете в состоянии фаталистичного разума.** Практикуйте способность принимать помощь окружающих, благодарите их за нее и ищите способы ответить взаимностью.
- **Простите себя** за то, что действуете с позиции фаталистичного мышления (см. урок 29).

Радикальная открытость. Раздаточный материал 11.4

Основные положения урока 11. Обучение осознанности: часть 1

Мышление при гиперконтроле

1. Для людей с чрезмерным самоконтролем часто больше всего проблем вызывает закрытость как психологическое состояние.
2. Это состояние блокирует обучение при помощи освоения новой информации или корректирующей обратной связи и может отрицательно сказываться на личных отношениях.
3. Страх провоцирует закрытость мышления. И хотя причиной закрытости может быть неэмоциональная склонность к ориентированию на детали и подавляющему контролю, все же именно эмоции приводят к проблематичному мышлению, свойственному людям с ГК.
4. Закостенелое мышление — это представление о том, что в изменениях нет необходимости, потому что все ответы уже известны. Закостенелое мышление характерно для капитана *Титаника*, который, невзирая на повторяющиеся предупреждения, настаивает на своем: "Полный вперед, и будь прокляты айсберги!"
5. Фаталистичное мышление — это мысли о том, что в переменах нет необходимости, потому что выхода нет. Фаталистичное мышление характерно для капитана *Титаника*, который после крушения сбегает в свою каюту, запирается и отказывается помочь пассажирам покинуть корабль.
6. Гибкое мышление представляет собой более открытое, восприимчивое и адаптивное состояние ума. Оно характерно для капитана корабля, который может отказаться от предыдущих планов и изменить курс или снизить скорость при появлении на горизонте айсберга. Но при этом он не бросает корабль и не разворачивается назад при первых признаках опасности.

Радикальная открытость. Рабочий лист 11.А

Относитесь по-доброму к проявлениям закостенелого мышления

Шаг 1.Опишите сложную ситуацию, связанную с проявлениями закостенелого мышления.

Какие поведение, мысли, побуждение к действиям и эмоции вы заметили?

____

____

____

____

Шаг 2. Признайте наличие закостенелого мышления при помощи самоисследования.

Отметьте вопросы, которые показались вам наиболее полезными, и запишите ниже свои ответы или другие вопросы, которые вы использовали.

- ☐ Кажется ли мне сложным ставить под сомнение собственную точку зрения или даже заниматься самоисследованием?
- ☐ Замечаю ли я за собой склонность автоматически все объяснять, защищаться или обесценивать обратную связь или происходящее?
- ☐ Изменилась ли скорость моей речи? Что побуждает меня отвечать так быстро или так тщательно подбирать слова?
- ☐ Обесцениваю ли я обратную связь другого человека, чтобы преднамеренно сделать ему неприятно или наказать его? Если да, то как это характеризует степень моей открытости?
- ☐ Сопротивляюсь ли я открытости обратной связи, потому что часть меня верит, что так я смогу остаться самим собой?
- ☐ Могу ли я сделать паузу и по-настоящему рассмотреть возможность того, что я могу ошибаться или что мне необходимо измениться?
- ☐ Говорю ли я себе: "Я знаю, что правда на моей стороне", независимо от того, что говорят окружающие или как все складывается?
- ☐ Верю ли я в то, что в дальнейшем самоисследовании нет необходимости, потому что проблема уже решена, мне все известно или уже проделана все необходимая работа над собой в отношении обсуждаемой проблемы?

- ☐ Что такого страшного может произойти, если я немедленно откажусь от своей точки зрения?

____

____

____

____

Шаг 3. Идите наперекор закостенелому разуму.

Отметьте навыки, которые вы практиковали на этой неделе.

- ☐ Практиковать осознание телесных ощущений, связанных с состоянием закостенелого мышления (например, мышечное напряжение, онемение, горящее лицо, учащенное сердцебиение), вместо автоматического обесценивания, игнорирования или отрицания их потенциальных проявлений.
- ☐ Быть более открытым и более мягко относиться к чувствам и эмоциям, связанным с закостенелым мышлением (таким, как смущение, раздражение, гнев, негодование), вместо попыток немедленно их исправить или сделать вид, что их не существует.
- ☐ Позволить себе честно рассмотреть возможность собственной ошибки, неправоты или того, что "мой способ" может не работать, но без жесткого самообвинения или немедленного отречения от прошлых убеждений.
- ☐ Выделить себе время (например, день) для осознанного изучения собственных реакций, чувств, эмоций и побуждений исправить, улучшить или спланировать ситуацию, прежде чем приступить к каким-либо действиям.
- ☐ Напоминать себе, что всегда есть чему поучиться, потому что мир постоянно меняется.
- ☐ Идти наперекор ригидности собственного закостенелого мышления, расслабляя тело и лицо, используя мягкую полуулыбку, приподнимая брови, замедляя дыхание и принимая более расслабленную позу в положении сидя.
- ☐ Вносить небольшие изменения в поведение или образ мышления.
- ☐ Напоминать себе, что, не разбив яиц, омлета не сделаешь, — обучение требует разрушения старых привычек или образа мыслей.

☐ Напоминать себе о том, что наличие сильных предпочтений вовсе не означает закрытости или фаталистичного мышления.

☐ Практиковать любовь по отношению к своему закостенелому мышлению вместо осуждения или попыток его исправить. Например, повторять себе молча трижды: *Да пребудет с моим закостенелым разумом покой, да пребудет с ним благополучие, пусть с ним все будет хорошо.*

☐ Простить себя за наличие закостенелого мышления, одновременно придерживаясь решения быть более открытым и гибким.

Другие навыки и комментарии

____

____

____

____

Радикальная открытость. Рабочий лист 11.Б

Идите наперекор фаталистичному мышлению

Шаг 1.Опишите сложную ситуацию, связанную с проявлениями фаталистичного мышления.

Какие поведение, мысли, побуждение к действиям и эмоции вы заметили?

____

____

____

____

Шаг 2. Признайте наличие закостенелого мышления при помощи самоисследования.

Отметьте вопросы, которые показались вам наиболее полезными, и запишите ниже свои ответы или другие вопросы, которые вы использовали.

- ☐ Возникло ли у меня ощущение отстраненности или отключения или желание сдаться?
- ☐ Возникло ли у меня чувство, что со мной не считаются, меня не ценят или не относятся ко мне "по-особенному", когда дают обратную связь? Предпочитаю ли я скрывать эти чувства?
- ☐ Было ли у меня тайное убеждение в том, что измениться должен другой человек, а не я?
- ☐ Возникла ли у меня надежда на то, что любые попытки что-то изменить потерпят неудачу, потому что тогда я смогу доказать свою правоту в том, что изменения невозможны, потому что выхода нет?
- ☐ Было ли у меня сильное побуждение согласиться просто ради того, чтобы избежать конфликта, а не потому, что я действительно так считаю?
- ☐ Фантазирую ли я о том, что проблема исчезнет сама собой, если я не буду ничего делать?
- ☐ Возникает ли у меня тайное желание наказать другого человека, дуясь на него, бойкотируя его или отказываясь от общения?
- ☐ Действую ли я так, будто мне сделали больно, ради того, чтобы прекратить обратную связь или избежать необходимости решать проблемы?

☐ Думаю ли я о том, что все будет в порядке, несмотря на повторяющиеся сообщения о наличии серьезных проблем, требующих вмешательства с моей стороны?

____

____

____

____

Шаг 3. Идите наперекор фаталистичному разуму.

Отметьте навыки, которые вы практиковали на этой неделе.

☐ Практиковать осознанность в отношении телесных ощущений, связанных с проявлениями фаталистичного разума (например, мышечное напряжение, онемение, горящее лицо, учащенное сердцебиение), вместо автоматического обесценивания, игнорирования или отрицания их потенциальных проявлений.

☐ Мягко напоминать себе о том, что фаталистичное мышление — это выученное поведение.

☐ Мягко улыбаться, приподнимать брови и глубоко дышать, думая о проблеме, которую хочется избежать при фаталистичном мышлении.

☐ Повернуться лицом к проблеме, сохраняя более открытое состояние и мягкое отношение к неприятным ощущениям в теле.

☐ Напоминать себе, что, отвергая помощь окружающих, я остаюсь застрявшим в состоянии фаталистичного разума.

☐ Стараться не думать о том, что я не могу это сделать или что проблема нерешаема. Напоминать себе о том, что я обладаю достаточной компетентностью и немало проблем уже решено мною в прошлом.

☐ Отпустить ригидные убеждения в том, что мне следует все делать лично. Помнить о том, что обращение за помощью не говорит об отсутствии компетентности.

☐ Заблокировать самопренебрежение или самообвинение и заняться решением проблемы в максимально гибкой или легкой манере.

☐ Взять на себя ответственность, признав, что это мой выбор — действовать с позиции фаталистичного мышления, вместо того чтобы обвинять в фаталистичном мышлении окружающих или весь мир.

- ☐ Отпустить желание, чтобы изменился мир или проблема просто исчезла сама по себе, а вместо этого искать способы изменить себя.
- ☐ Идти наперекор собственному желанию надуться, отстраниться, бойкотировать, саботировать или отомстить и выразить прямо свои соображения другому человеку и взять на себя ответственность за свои чувства.
- ☐ Прояснить, что мне необходимо для решения проблемы.
- ☐ Определить шаги, которые необходимо предпринять для решения проблемы.
- ☐ Сделать первый шаг на пути решения проблемы и практиковать делать один шаг за раз.
- ☐ Простить себя за наличие фаталистичного мышления.

Другие навыки и комментарии

____

____

____

____

Урок 12

Обучение осознанности: часть 2

Навыки "Что"

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Урок 12 — это вторая часть обучения навыкам осознанности в РО. В ней основной акцент сделан на обучении навыкам осознанности "Что" (с точки зрения РО).

Основные положения урока 12

1. В РО ДПТ выделяют три навыка осознанности "Что", которые представляют собой разные способы практики осознанности: *открытое наблюдение, честное описание* и *деятельность без планирования.*
2. "Серфинг-медитация" — это практика осознанности, которая учит не реагировать на каждое побуждение, импульс или желание, например побуждение исправлять, контролировать, отрицать или избегать.
3. Континуум осознанности — это ключевая практика "интегрального описания" в РО, которую также можно использовать для практики самораскрытия. Она помогает участникам взять на себя ответственность за свои ощущения и заблокировать привычное желание оправдаться или осудить себя, а также учит различать мысли, чувства, ощущения и образы. Это ключевой способ обучения тому, как отказаться от привычного самообвинения или обвинения окружающих в своих реакциях.
4. Обучение незапланированной деятельности означает обучение участию в собственной жизни и жизни сообщества с полной самоотдачей, отказавшись от компульсивного планирования, репетиций и/или обсессивной потребности сделать все правильно.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 12.1, "Навык «честного описания»: континуум осознанности"
- Раздаточный материал 12.2, "Основные положения урока 12. Обучение осознанности: часть 2. Навыки «Что»"

- Рабочий лист 12.А, "Навыки «открытого наблюдения»"
- Рабочий лист 12.Б, "Введение деятельности без планирования в привычку"
- Рабочий лист 12.В, "Три навыка «Что»: дневник ежедневной практики навыков «открытого наблюдения», «честного описания» и «незапланированной деятельности»"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Рекомендуется) Практика осознанности

Серфинг-медитация

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Каждое занятие по РО обычно начинается с непродолжительной практики осознанности перед проверкой домашнего задания. Приведенная практика серфинг-медитации обычно проводится в начале занятия, непосредственно перед проверкой назначенного на прошлом занятии домашнего задания. Перед началом практики важно провести обучение приведенным ниже обязательным положениям. Более того, необходимо дословно читать вслух с листа последовательность действий (обоснование представлено в разделе главы 4, "Дополнительные инструкции по использованию руководства").

- ***По определению люди с ГК — мастера сдерживающего контроля.*** Они отлично умеют откладывать вознаграждение, сдерживать проявления эмоций, побуждения к действиям или побуждения поесть, а также контролировать выражение лица и могут быть исключительно настойчивыми.
- **Скажите:** ***Сегодня мы будем практиковать осознанность на основе вашей превосходно развитой способности к сдерживающему контролю, — эта практика называется серфинг-медитацией.***
- ***Серфинг-медитация требует осознанного выбора не реагировать на каждое побуждение или импульс*** ради жизни в соответствии с собственными ценностями.
- ***Практика серфинг-медитации используют пилоты истребителей, когда учатся справляться с перегрузками на большой скорости и высоте.*** Пилоты-новички часто испытывают тошноту и позывы к рвоте, но если поддаться этому импульсу, то рвотные массы забьют кислородную маску, необходимую для выживания на больших высотах. Их учат осознанно наблюдать за ощущением тошноты и головокружения, вздутием живота и позывами к рвоте просто как за ощущениями, а не воспринимать их как кризис, требующий немедленного вмешатель-

ства, или как "подлинное" ощущение отравления, требующего немедленно избавиться от содержимого желудка и т.д. Они учатся просто наблюдать за своими ощущениями и понимать их преходящую природу: ощущение тошноты приходит и уходит, после чего оно может вернуться позднее, но оно всегда уходит само по себе. Со временем эти ощущения перестают восприниматься как сигнал о том, что что-то пошло не так, или о приближающейся опасности. Тошнота не исчезает полностью, но по мере практики отношение пилотов к ощущению тошноты меняется, она становится всего лишь неприятным ощущением и не более того. Реакция на это ощущение (т.е. рвота) не только опасна, но и увеличивает вероятность того, что ощущение тошноты вновь повторится во время следующего полета (в случае, если пилот выживет). Точно так серфинг-медитация используется при работе с широким спектром неприятных, но не опасных телесных ощущений (например, при морской болезни, отказе от курения или при подавлении желании почесать кожные высыпания).

✓ **Спросите:** *Как вы считаете, в каких ситуациях может пригодиться навык серфинг-медитации?* Помогите участникам придумать разные варианты и идеи для обсуждения на основе их собственного опыта (например, побуждение выкурить сигарету после того, как решили бросить курить; желание посигналить другим водителям, находясь в пробке; желание сразу же написать злобный ответ на электронное письмо; побуждение есть слишком много или слишком мало).

Тренеру следует сделать акцент на том, что задача серфинг-медитации состоит не в избавлении от желаний, побуждений или импульсов (невозможная задача), а в том, чтобы понять, что не на все желания, побуждения или импульсы *необходимо реагировать*.

Начните практику с чтения вслух приведенной ниже последовательности действий.

Как мы только что обсудили, сегодня во время практики осознанности мы будем учиться замечать побуждения и не реагировать на них, если нам известно, что реакция в данном случае только вызовет проблемы. Эта практика известна под названием "серфинг-медитация"; она помогает лучше осознавать собственные побуждения, представляя их в виде волн или облаков, которые приходят и уходят. Эта практика также учит воспринимать разные побуждения как изменчивые ощущения, а не как обязательные для выполнения команды. Многие могут вспомнить ситуации, в которых не реагировали на побуждения, например когда бросали курить или сдерживались,

чтобы не расчесать место укуса комара. Сегодняшняя практика направлена на развитие этих навыков. Для начала я хочу, чтобы вы заняли удобное положение, которое позволит вам сохранять концентрацию внимания, и начали осознанно следить за дыханием, чтобы сосредоточиться на настоящем. Отмечайте каждый вдох и выдох, не пытаясь изменить темп или глубину дыхания; просто присутствуйте на всем протяжении каждого вдоха и каждого выдоха. *[Небольшая пауза.]* Теперь постарайтесь как можно более полно сосредоточиться на любом побуждении, которое возникнет у вас во время практики осознанного дыхания. Например, это может быть желание подвигаться, почесаться или даже захихикать. Максимально внимательно наблюдайте за этими побуждениями, но не поддавайтесь им — не пытайтесь избавиться от них, просто позвольте им откатиться, как волне, или улететь, как облаку, помня о том, что это преходящие ощущения, не требующие немедленной реакции. Если вы заметили, что отвлекаетесь, отметьте это и без самонареканий мягко верните внимание к ощущению собственного дыхания и осознанию побуждений, которые могут возникать. Побуждения могут быть самыми разными. Например, вы можете заметить побуждение прекратить практику, желание заснуть, подумать о чем-то постороннем... Вы можете заметить побуждение встать и выйти из комнаты... любого рода ощущения, которые могут возникнуть во время практики... включая неспособность заметить какие-либо побуждения вообще. В любом случае сегодняшняя практика направлена на улучшения навыка замечать побуждения, вместо того чтобы автоматически реагировать на них... просто наблюдать за ними, как за волнами или облаками, а затем осознанно возвращаться к дыханию. *[Небольшая пауза.]* Наконец, если у вас возникло побуждение, на которое вы решили среагировать... делайте это осознанно. Теперь давайте несколько минут будем в тишине практиковать серфинг-медитацию, отслеживая свои побуждения и понимая, что это поможет научиться не реагировать на каждый импульс или желание, которое возникает у нас постоянно.

Позвольте участникам продолжить практику в тишине на протяжении трех-четырех минут, а затем завершите ее.

Проведите обсуждение с участниками занятия, а также дополнительное обучение при необходимости. Воспользуйтесь для этого приведенными ниже вопросами и положениями обучения.

- ✓ **Спросите:** *Что вы заметили? Какого рода побуждения у вас возникли? Смогли ли вы осознанно за ними наблюдать?*
- ✓ **Спросите:** *Если у вас получилось сопротивляться побуждениям, что происходило с ними со временем?*

- ***Если на побуждения не реагировать немедленно (например, не чесать место укуса насекомого), чаще всего интенсивность ощуще-***

ний снижается. Все же побуждения не исчезают сразу же, как только вы решили не реагировать на них.

✓ **Спросите:** *Кто-нибудь заметил нечто подобное во время сегодняшней практики?*

- ***Интересно, что если индивид реагирует на побуждение, когда его интенсивность высока (например, вы больше не можете терпеть и начинаете чесать место укуса!), то его мозг учиться тому, что сильные побуждения (например, ощущение зуда) будут в конце концов удовлетворены, если только подождать!*** В результате вам будет сложнее сдержаться при повторном возникновении подобного побуждения.
- ***В итоге реакция на побуждение (например, выкурить сигарету) увеличивает вероятность повторной реакции в будущем.***
- ***Все побуждения преходящи по своей природе.***
- ***Хорошая новость заключается в том, что при постоянном повторении (т.е. при сознательном отказе реагировать на побуждение) соответствующие ощущения становятся постепенно менее интенсивными.*** Ваш мозг учиться тому, что, например, чувство тошноты или вздутия живота после еды не является критичным. Желание еще раз проверить, заперты ли двери, становится просто еще одним ощущением; побуждение что-то исправить или проверить уже не является обязательным к исполнению; а желание выкурить сигарету в конце концов пройдет.
- ***Терпение помогает дождаться ухода почти любых побуждений, за которыми вы наблюдаете. Вспомните пилотов сверхскоростных истребителей!***

(Обязательно) Положение обучения

Навык осознанности "Что": открытое наблюдение

- ***Открытое наблюдение, т.е. наблюдение в состоянии открытости, означает внимательное отношение ко всему происходящему в настоящий момент, даже если это провоцирует стресс.***
- ***Оно предполагает осознание на уровне ощущения без описания*** (например, висцеральное осознание телесных ощущений, эмоций, мыслей, побуждений, образов, звуков, текстур и запахов).
- ***Акт осознанного наблюдения изменяет объект наблюдения, а значит, изменяет и сами ощущения,*** даже при наблюдении за самонаблюдением. Например, гнев, за которым осознанно наблюдают, каче-

ственно отличается от того гнева, который бездумно выплескивается вовне.

- ***Открытость во время наблюдения означает признание нежелательных эмоций или событий с искренней любознательностью вместо привычной попытки урегулировать ситуацию или попытаться ее избежать.***
  - Это наблюдение без классификации ситуации или опыта в качестве хорошего или плохого.
  - Это наблюдение без предположений о том, что объект наблюдения представляет собой проявление истины или реальности.
- ***Это первый шаг на пути обучения новому, потому что это способ оказаться там, где проходит граница нашего личного незнания.***

Примеры практики "открытого наблюдения" при склонности к ГК

- **Пойдите в музей искусства и попрактикуйте наблюдение за разными картинами с близкого расстояния и издали.** *Что вы замечаете?* Обращайте внимания на свои предпочтения и на то, насколько они зависят от стиля автора.
- **Практикуйте наблюдение за своим состоянием, когда вы открыты новому опыту и когда закрыты.** *В чем заключается разница между этими двумя состояниями?*
- **Осознанно наблюдайте за мыслями, образами (например, воспоминаниями), эмоциями и ощущениями, которые возникают у вас, когда вы сфокусированы на деталях. Повторите это, когда вы сфокусированы в большей мере на общей картине.** *Есть ли разница между этими двумя состояниями?*
- **Наблюдайте за тем, как ваша концентрация на деталях или общей картине влияет на ваше восприятие и интерпретацию событий.** *Например, склонны ли вы использовать более или менее эмоциональные выражения, когда сфокусированы на деталях? В большей или меньшей степени вы склонны выносить суждения, когда сфокусированы на деталях? Вы более или менее эмоциональны, когда склонны видеть более общую картину?*
- **Попытайтесь замечать лес, а не отдельные деревья.**
- **Отправьтесь в парк или торговый центр и осознанно понаблюдайте за выражениями лиц, жестами, движениями, тоном голоса, скоро-**

стью речи окружающих и за другими проявлениями без погружения в анализ того, что вы видите. Обращайте внимание на тип жестов, выражений лиц и движений, который проявляют люди во время общения. Наблюдайте за тем, какие проявления приводят к сокращению дистанции между людьми или прикосновениям, а какие — к увеличению дистанции, отведению взгляда и разрыву контакта.

- **Осознанно наблюдайте за тем, как тон вашего голоса влияет на происходящее с вами.**
- **Во время общения с людьми осознанно наблюдайте за тем, как приподнимание бровей и улыбка влияют на ваше взаимодействие с ними.**
- **Во время общения с людьми осознанно наблюдайте за тем, кто больше говорит.** Наблюдайте, что происходит, когда вы поступаете не так, как привыкли (т.е. больше говорите или больше слушаете).
- **Наблюдайте за тем, что происходит, когда вы делаете паузу, отдыхаете и вознаграждаете себя,** например предоставляете себе возможность усесться удобнее в кресло с несерьезной книгой, выпить бокал вина, съесть плитку любимого шоколада, неспешно принять горячую ванну с ароматическими свечами, подремать посреди дня, послушать любимую музыку, насладиться любимым напитком, посмотреть любимое телевизионное шоу, понаблюдать за закатом в собственном саду или парке.
- **Во время общения с людьми осознанно наблюдайте за тем, что происходит, когда вы мягко и приветливо улыбаетесь и слегка приподнимаете брови.**
- **Практикуйте наблюдение за телесными ощущениями, которые могут быть связанными с эмоциями,** например внезапное ощущение жара или потоотделение.
- **Практикуйте серфинг-медитацию,** наблюдая за побуждениями, импульсами и желаниями и не поддаваясь желанию среагировать на них. Когда возникает такое побуждение, наблюдайте за ним и, вместо того чтобы автоматически реагировать, переключите сознание на что-то другое. Продолжайте осознавать побуждение, но не поддавайтесь ему. Повторяйте эту практику часто и наблюдайте за тем, как постепенно будет изменяться ваше отношение к этому побуждению (например, практикуйте наблюдение за одним типом побуждений несколько недель подряд). Ниже приведены варианты побуждений и импульсов, характерных для людей с ГК. Выберите один и приступайте к практике!

- **Побуждение проверить или исправить.** Наблюдайте за тем, что произойдет, если вы не будете сразу же пытаться исправить или проконтролировать ситуацию.
- **Побуждение уйти от конфликта.** Обращайте внимание на побуждение уйти в ситуациях, когда высказываются разные точки зрения; вместо этого принимайте активное участие в обсуждении. Воспользуйтесь рабочим листом 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью", чтобы вам было проще сохранять активность.
- **Побуждение навести порядок или убраться.** Обращайте внимание на эти побуждения и сознательно выбирайте не наводить порядок и не убираться; вместо этого переключитесь на что-то приятное или отвлекающее и повторяйте это, как только ваше сознание будет вновь возвращаться к мыслям о необходимости заняться уборкой. После того как интенсивность желания навести порядок спадет, используйте гибкий разум, чтобы оценить реальную необходимость в уборке. Убедитесь в том, что вы не приступаете к уборке, когда сила побуждения велика, потому что это только укрепит побуждение (и от этой привычки будет сложнее избавиться).
- **Побуждение исправить, сделать лучше или сказать другому человеку, что и как ему необходимо делать.** Например, когда вы едете в машине со своим сыном, наблюдайте за своими побуждениями научить его лучше водить машину; читая соседское объявление, наблюдайте за своим побуждением исправить грамматические и орфографические ошибки. Вместо того чтобы по привычке поддаться своему побуждению, переключитесь на что-то нейтральное или приятное (например, обращайте внимание на приятные рисунки в объявлениях, наблюдайте за дыханием, думайте о том, что вы хотите приготовить на ужин) или, если ситуация позволяет, попросите другого человека поделиться своим мнением. Ждите, пока ваше побуждение полностью исчезнет (на это может уйти несколько минут), прежде чем определиться со своей реакцией. Прибегните к самоисследованию и призовите гибкий разум на помощь для определения того, насколько эффективным будет следование своему побуждению в этом случае. Помните о том, что исправление ошибок и высказывание собственного мнения всегда может подождать, но после ничего нельзя будет изменить. Наблюдайте за тем, как эта практика со временем будет влиять на ваши отношения. Спросите: *Позитивно или негативно сказались на отношениях мои усилия*

меньше исправлять окружающих и реже высказывать свое мнение? Что это может означать? Используйте тактики из рабочего листа 1.Б, "Гибкий разум, неСОМненно: три шага к жизни с радикальной открытостью", для упрощения задачи.

- **Побуждение изменить тему разговора, когда вам не нравится то, о чем идет речь.** Практикуйте наблюдение за этим побуждением и продолжайте вести беседу в том же русле. Используйте самоисследование для более глубокого понимания своей нелюбви к теме разговора, спрашивая себя: *Чему мне, возможно, следовало бы научиться?* вместо привычного обвинения окружающих или уклонения от разговора.
- **Побуждение переделать за кого-то работу** (например, расставить посуду в посудомойке иначе, потому что она расставлена не по вашим стандартам, или переписать речь для рабочего собрания). Наблюдайте за побуждением и проверьте, сколько времени понадобится на то, чтобы оно исчезло само по себе. Наблюдайте за тем, что вы делаете или о чем думаете, чтобы усилить это побуждение. Прибегайте к самоисследованию для углубления практики, например спросите себя: *Как переделывание работы за другими может повлиять на наши отношения? Что такого страшного может случиться, если я не переделаю эту работу? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?*
- **Побуждение перепроверить** (например, закрыты ли двери, выключен ли свет, вымыты ли руки). Практикуйте восприятие побуждений и мыслей, связанных с перепроверяющим поведением, лишь как болезненный опыт, — это не критичная потребность: никто не умер из-за того, что в десятый раз что-то не перепроверил, — это всего лишь мысли, ощущения, представления и эмоции, которые подкрепляются каждый раз, когда вы поддаетесь своему желанию перепроверить. Выберите одно из подобных побуждений и практикуйте наблюдение за привычными реакциями. Выделите себе несколько недель или даже месяцев на освоение новой формы поведения. Помните, что повторяющиеся время от времени подкрепления (т.е. если вы иногда поддаетесь своему побуждению) только усложняют избавление от этой привычки (помните, что отказаться от привычки перепроверять так же сложно, как и бросить курить, если не сложнее).
- **Побуждение распускать слухи о сопернике.** Практикуйте наблюдение за побуждениями сравнивать свои достижения с тем, чего

достигли другие, распускать слухи или фантазировать о неудаче соперников. Вместо того чтобы поддаваться этим побуждениям, практикуйте самоисследование, спрашивая себя: *Чему бы мне следовало научиться в этой ситуации?*

- **Побуждение ограничить себя в еде или вырвать съеденное** (идеально подходит для клиентов с нервной анорексией). Наблюдайте за побуждениями ограничить себя в еде, эмоциями (например, отвращением, страхом, злостью), ощущением вздутия и тошноты и/или за катастрофичными мыслями (например, *Это ужасно, Меня просто раздует, Мне необходимо отсюда выбраться*), которые возникают во время еды или сразу же после приема пищи. Практикуйте их восприятие как всего лишь мысли, эмоции или ощущения, а не истину в последней инстанции, руководство к действию или проблему, требующую решения.

(Обязательно) Положение обучения

Честное описание

- ***Честное описание — это навык осознанности РО "Что". Он представляет собой умение облекать в слова то, за чем мы наблюдаем, делая это со смирением.***
- ***Можно описывать только то, за чем вы непосредственно наблюдали.***
- ***В навыке "честного описания" особый акцент делается на значении навыка называть мысли и чувства как всего лишь мысли и чувства. Это ментальные события — не больше и не меньше.*** Они не являются врожденными качествами, истинной или точным отражением реальности.
- ***В РО ДПТ практика "честного описания" основывается на трех ключевых принципах.***
  1. ***"Мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть". То есть что бы мы ни описывали, в этом будет проявляться свойственная нам двойственность, даже если мы стараемся придерживаться фактов.*** Это происходит из-за постоянной ограниченности нашей способности восприятия в результате действия врожденных факторов, прошлого опыта и настоящей ситуации.

2. ***Важно признавать ограниченность нашего описания ради возможности быть более открытыми и восприимчивыми к разным точкам зрения.***
3. ***Важно описывать свое восприятие другим членам племени*** для того, чтобы они помогли нам увидеть в нем наши слабые места. Этот процесс в РО ДПТ называется “самораскрытие”.

- ***Континуум осознанности — основная практика “честного описания” в РО ДПТ.*** Он включает все три вышеописанных принципа и дает еще несколько преимуществ.
- ***Структура континуума осознанности делает очевидным то, что описывающий человек действительно испытывал все этого,*** т.е. помогает индивиду взять на себя ответственность за собственное восприятие.
- ***Континуум осознанности представляет собой упорядоченное средство для практики обозначения и различения мыслей, эмоций, ощущений и представлений.***
- ***Континуум осознанности представляет собой упорядоченное средство для практики раскрытия внутренних переживаний другому человеку без предварительной репетиции или планирования.*** Так, континуум осознанности — это практика РО в отношении самораскрытия и попытка идти наперекор автоматической склонности скрывать свои чувства, что является необходимым навыком для клиентов с ГК, который поможет им воссоединиться со своим племенем.
- ***Эту практику можно использовать во время личного общения, включая конфликты,*** для замедления темпа общения, повышения степени осознанности в настоящий момент и выражения готовности взять на себя ответственность за свои эмоции, мысли, ощущения и представления, вместо того чтобы обвинять в них других людей.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Континуум осознанности берет свои корни из суфизма Маламатии (см. главу 7 основного учебника по РО ДПТ для более детального изучения суфизма Маламатии и его связи с РО ДПТ).

(Обязательно) Практическое упражнение

Континуум осознанности

Шаг за шагом проведите обучение континууму осознанности.

Шаг 1. Начните со слова "я".

- Это послужит сигналом вам самим и окружающим о том, что именно вы являетесь источником наблюдения.

Шаг 2. Поясните, что речь идет об осознанном наблюдении, добавив слово "осознаю".

Шаг 3. Назовите объект наблюдения, который должен относиться к одной из четырех возможных категорий: ощущения, эмоции, представления и мысли.

- *Ощущения* включают все то, что вы испытываете при помощи пяти чувств (слух, вкус, осязание, обоняние и зрение). *Эмоции и чувства* включают эмоциональные переживания, чувства, побуждения, импульсы и желания (например, страх, тревожность, желание выйти из комнаты и пр.). *Представления,* которые обычно попадают в поле нашего наблюдения, относятся к прошлому (например, воспоминания) или чтению мыслей окружающих (например, представление о том, что думает или чувствует другой человек). *Мысли* — это когнитивный опыт настоящего момента времени.

Шаг 4. Опишите содержание наблюдения, не вдаваясь в объяснения, рационализацию или оценку.

- Например, "Я осознаю, что у меня возникла мысль о том, что нужно быть более конкретным". Слова "нужно быть более конкретным" отражают *содержание* мысли без объяснения *причин ее возникновения.* Отказ от объяснения или оценки своих ощущений помогает заметить, насколько мы склонны автоматически предполагать критичное отношение со стороны окружающих и защищаться. Называя свой опыт без его оценки, мы получаем мощное средство самоисследования.
- ***Избегайте громоздких формулировок, т.е. длинных предложений, в которых объединяется два или более наблюдений.*** Например, фраза "Я осознаю чувство грусти" содержит только одно наблюдение — чувство, тогда как "Я осознаю чувство грусти, потому что только что у меня возникла мысль о моей потерявшейся соба-

ке, которая убежала три недели назад" включает в себя объяснение первоначального ощущения грусти, и в результате сразу несколько наблюдений сливаются. Делая предложения простыми, можно избежать оценочного отношения или рационализации собственного опыта. Тренеру необходимо проиллюстрировать слияние разных наблюдений в одном предложении, а также ее противоположность — простые наблюдения.

- ***В идеальном случае практика должна включать описание, шаг за шагом, всего того, что индивид осознает, без длительных пауз между утверждениями.*** Идея состоит в том, чтобы не задумываться слишком глубоко о том, что описывается.
- ***"Редактирование" допустимо, кода континуум осознанности используется в рамках практики "самораскрытия".*** Никто не заставляет вас сообщать о каждом наблюдении. Это не только абсолютно нормально, но и неизбежно, потому что в повседневной жизни в любой момент возникает сразу множество мыслей, переживаний, ощущений и представлений, которые потенциально могут быть описаны, но не все сразу.

Затем тренер может продемонстрировать группе краткую практику континуума осознанности. Помните о том, что нельзя репетировать эту практику заранее — она требует постоянного осознания все время меняющегося сознательного опыта, из которого можно выбрать определенную область наблюдения для описания вслух. В качестве руководства можно использовать следующий пример.

> Я осознаю, что смотрю на свою чашку с кофе. Я осознаю свое предположение о том, что участникам это наблюдение может показаться странным. Я осознаю чувство тревожности. Я осознаю, что у меня возникло воспоминание о том, как моя жена готовила завтрак сегодня утром. Я осознаю ощущение легкой улыбки.

Обратите внимание на то, что каждая фраза соответствует описанной структуре, например "Я (объект наблюдения) осознаю (само наблюдение) воспоминание (форма) о том, как моя жена готовила завтрак сегодня утром (содержание).

Хорошая новость заключается в том, что континуум осознанности можно использовать почти в любое время и в любом месте. Предложите участникам занятия установить ежедневную или иную

регулярную пятиминутную практику проговаривания своих ощущений, эмоций, чувств, представлений и мыслей вслух.

Практика континуум осознанности дома (можно выполнять самостоятельно). Наблюдайте за тем, как эта практика может со временем повлиять на то, как вы выражаете свои чувства в общении с окружающими. Записывайте свои наблюдения в дневнике самоисследования и отслеживайте эволюцию своей практики со временем.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Практика "самораскрытия" в РО ДПТ во время тренинга навыков РО обычно выполняется в парах (т.е. вся группа выполняет эту практику одновременно, но каждый участник занятия работает только со своим напарником). Ключевая задача практики "самораскрытия" — обеспечить заранее подготовленную структуру, которая сможет облегчить клиентам с ГК возможность раскрытия своих внутренних переживаний другому человеку, а не работать над навыком публичных выступлений, произнесения тостов или способностью импровизировать перед зрителями.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Если кто-то внезапно обнаруживает, что ему нечего сказать во время практики "самораскрытия", тренер может предложить этому человеку произнести фразу "Я осознаю мысль, что мне нечего сказать" или "Я осознаю мысль, что у меня нет мыслей" (юмор этого высказывания быстро становится очевидным).

Практика континуума осознанности

Разделите группу на пары. Тренеру, возможно, придется также выполнить практику с кем-то в паре, если участников — нечетное количество и/или иногда бывает полезно поработать в паре с участниками, демонстрирующими самое сильное сопротивление.

Объясните, что напарники будут по очереди практиковать вслух континуум осознанности (в то время как второй участник будет внимательно слушать; глаза могут быть закрытыми).

Перед началом упражнения тренер и сотренер должны продемонстрировать практику континуума осознанности группе, а также показать, как передать очередь своему напарнику.

Для проведения практики прочитайте вслух приведенную ниже последовательность действий.

(Дополнительно) Последовательность действий для практики континуума осознанности "самораскрытие"

Как мы только что обсуждали, континуум осознанности — это практика осознанности "честного описания" в РО ДПТ, которая помогает осознать собственные ощущения и восприятие и взять на себя ответственность за них. Лучше всего ее практиковать вслух с напарником, именно поэтому мы попросили вас разбиться на пары. Эта практика будет включать как описание своих ощущений и переживаний, так и внимательное слушание (также осознавая этот процесс) того, что вам описывает напарник, — переживаний и эмоций, осознанных в процессе этой практики. Практика континуума осознанности предполагает описание внутренних переживаний и начинается со слов "Я осознаю..." Каждое сообщение необходимо начинать именно с этих слов, после чего называется категория того явления, которое вы описываете: мысли, эмоции, чувства, представления или ощущения. К представлениям могут относиться воспоминания, мысли о будущем или даже предположение о том, что мог подумать ваш напарник, тогда как ощущения относятся к нашим органам чувств: зрению, слуху, обонянию, осязанию и вкусу.

Например, если я сижу в комнате, из окна которой видны деревья, я могу начать практику континуума осознанности со слов "Я осознаю, что вижу деревья". Затем может возникнуть мысль о том, что интересно было бы узнать, что это за деревья, и тогда можно сказать вслух фразу "Я осознаю мысль о том, что мне интересно узнать, как называются эти деревья". Вы можете испытать смущение из-за того, что не знаете их названий, и тогда можно сказать так: "Я осознаю чувство смущения из-за того, что не знаю названий этих деревьев". Затем вы можете предположить, что это каштаны: "Я осознаю мысль, что это могут быть каштаны". Затем вы можете представить, как едите жареные каштаны у камина на Рождество, и в этом случае сказать следующее: "Я осознаю представление о том, как ем жареные каштаны возле камина на Рождество". Это может вызвать ощущение счастья, и тогда вы скажете "Я осознаю чувство счастья". Затем вы можете почувствовать легкий ветерок на коже и сказать "Я осознаю ощущение легкого ветерка на коже".

Вы можете заметить, что ваше сознание бессвязно перепрыгивает с темы на тему. Это наблюдение также становится частью практики:

"Я осознаю мысль о том, что мое сознание ни на чем не задерживается". И запомните, что если вы внезапно поймете, что утратили нить осознанности, потому что вдруг отвлеклись, это тоже может стать частью вашей практики: "Я осознаю мысль, что я только что был рассеянным". А затем вы можете просто продолжить наблюдение и описывать вслух все, что возникает в поле вашего сознания без объяснений и оценок. Заметив, что вы начинаете оценивать свои переживания, можете также об этом сказать: "Я осознаю мысль, что считаю свою практику далеко не идеальной". Помните, что одна из причин, по которым эта практика столь полезна, заключается в том, что ее нельзя предварительно отрепетировать, потому что она предполагает описание того, что вы осознаете прямо здесь и сейчас. Поэтому, заметив за собой желание подготовиться, вы можете сказать: "Я осознаю желание отрепетировать то, что буду говорить".

Есть ли у вас вопросы о том, что я только что рассказал? *[Сделайте паузу и выделите время на вопросы.]*

Теперь давайте попрактикуемся. Один напарник начинает, а второй осознанно слушает, не комментируя, не задавая вопросов, не успокаивая и не оценивая. После того как говорящий скажет слово "Переход", роли меняется. Каждый участник говорит всего по одной минуте или даже меньше, а значит, каждый напарник может брать слово по два раза до окончания практики. Зрительный контакт во время этой практики не обязателен. Иногда бывает проще слушать другого человека или проговаривать свой континуум осознанности, направив взгляд в сторону, например на туфли партнера, или даже закрыв глаза. Наконец, помните о том, что наша задача — предельно внимательно слушать напарника во время его очереди говорить и отказаться от желания мысленно отрепетировать то, что вы будете говорить, когда наступит ваша очередь. Хорошо... приступим!

Закончите практику приблизительно через 4–5 мин. и затем проведите обсуждение.

Задавайте следующие вопросы во время обсуждения.

- *Каково это было — раскрывать свои ощущения и переживания перед другим человеком при помощи континуума осознанности? Что вы заметили?*

- *Смогли ли вы молча слушать и полностью осознавать то, что говорит вам напарник? Если нет, то что вам помешало?*
- *Насколько у вас получилось отказаться от попыток отрепетировать наперед то, что вы скажете?*
- *Насколько сложно было отказаться от желания встрять в разговор, высказать свое мнение, задать вопрос или успокоить вашего напарника во время практики активного слушания? Что это может сказать вам о вас самих?*
- *Из четырех форм наблюдения — мысли, чувства и эмоции, ощущения и представления — были ли те, к которым вы склонялись в большей мере (например, к мыслям и ощущения, но не к чувствам и представлениям)? Что это может сказать вам о вас самих? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?*
- *Изменила ли эта практика ваше отношение к партнеру? Знаете ли вы своего напарника лучше или хуже после этой практики? Что это позволяет понять об отношениях?*

(Рекомендуется) Положение обучения

Примеры практик "честного описания" для людей со склонностью к ГК

- ***Используйте континуум осознанности во время спора или конфликта с кем-то*** (например, супругом, родственником или другом). Таким образом, вы сразу же дадите понять, что готовы взять на себя ответственность за собственное восприятие и замедлить темп разговора, выделяя время на рефлексию. Например, вместо того чтобы говорить: "Ты меня разозлил", используйте протокол континуума осознанности, говоря: "Я осознаю чувство злости" или "Я осознаю свое представление о том, что ты намеренно пытаешься меня разозлить".
- ***Практикуйтесь описывать (мысленно) выражения лица своего собеседника.*** Обозначайте то, что видите, не вынося оценок, например "Я осознаю, что уголки его губ слегка приподнимаются, а в уголках глаз собираются небольшие морщинки" вместо "Он счастлив" или "Он улыбается".
- ***Введите в ежедневную привычку пятиминутную практику континуума осознанности.*** Ее можно проводить самостоятельно, и лучше всего — вслух.

- ***Проведите практику континуума осознанности, когда испытываете сильные эмоции, чтобы описать возникающие при этом мысли, ощущения и представления.***

(Обязательно) Практическое упражнение *Я НЕ дуюсь*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Практики осознанности, которые предполагают неподвижное сидение или замедление движений (например, направление внимания на дыхание или медленная ходьба с осознанием каждого телесного ощущения), могут оказывать на клиентов с ГК ятрогенное воздействие, *если только они не* перемежаются с практиками, предполагающими свободное и даже экспрессивное самовыражение или публичное признание в собственных переживаниях. В РО ДПТ диалектически сбалансированы оба вышеуказанных типа практик, которые включают как практику *беспристрастного осознавания*, так и практику *увлеченной деятельности без планирования* [*T.R. Lynch, Lazarus, & Cheavens,* 2015]. К тому же в РО ДПТ особый акцент делается на необходимости моделирования тренером обучаемого материала, потому что клиенты с ГК едва ли посчитают социально приемлемой для взрослого человека возможность играть, расслабляться или открыто выражать свои чувства, если только терапевт не смоделирует вначале подобную форму поведения.

Начните эту часть занятия с "мини-практики без планирования", известной под названием "Я НЕ дуюсь!" (также известной под названием "Давайте устроим истерику").

Помните о том, что важно не давать клиентам с ГК предварительно никаких инструкций о предстоящей практике, хотя тренеру необходимо ознакомиться с руководством для "практики без планирования" (описанной далее в этом разделе) перед проведением упражнения. Практика должна быть короткой (около одной минуты), чтобы снизить вероятность социального сравнения или самоосуждения (см. обоснование далее в этом разделе).

В начале упражнения улыбнитесь, слегка приподнимите брови и скажите участникам: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! И так как мы все скоро будем ПРОСТО НЕНАВИДЕТЬ это занятие, ДАВАЙТЕ ДЛЯ НАЧАЛА НАДУЕМСЯ ИЗ-ЗА ЭТОГО! Следуйте моим командам, повторяйте за*

мной! Улыбайтесь и слегка приподнимайте брови: О, НЕТ... ТОЛЬКО НЕ снова дуться! Я ВОВСЕ НЕ ХОЧУ ЭТОГО! Надуйтесь и топните ногой: Почему это я должен? Это нечестно! Топайте ногами: Вы должны относиться ко мне добрее! Сделайте небольшую паузу. Хорошо, теперь приложите обратную сторону ладони ко лбу и простоните: ОООООО, ГОРЕ МНЕ! Снова... ООООООООО, ГОРЕ МНЕ! Теперь ТОПАЙТЕ НОГАМИ! Снова... МНЕ ТАК ПЛОХО! ГОРЕ МНЕ! ТОПАЙТЕ НОГАМИ! ГРОМЧЕ! И еще раз... МНЕ ТАК ПЛОХО! ГОРЕ МНЕ! ТОПАЙТЕ НОГАМИ! Хорошо, этого достаточно — какая чудесная истерика! Отлично поработали! Начните аплодировать и предложите участникам присоединиться к вам: *Хорошо, теперь садитесь. Хорошо поработали!*

Скажите: *Полагаю, наша небольшая истерика станет отличным вступлением к следующей теме.*

- ✓ **Спросите:** *Насколько сильным было самоосуждение во время этой практики?*
- ✓ **Спросите:** *Как ощущалось самоосуждение? Как вы определили, что это именно оно?*

(Обязательно) Положение обучения

Практика без планирования

- ***Социальные эмоции — это, несомненно, социальное явления, а значит, наедине с собой мы в меньшей степени склонны их испытывать.*** Например, Робинзон Крузо, скорее всего, очень редко испытывал социальные эмоции, пока не повстречался с Пятницей (аборигеном и помощником).
- ***Социальные эмоции предназначены для проверки собственного статуса среди соплеменников: считают ли нас по-прежнему своими или уже нет? Насколько мы находимся в безопасности?*** Для того чтобы оценить свои действия и реакцию (или воображаемую реакцию) на них со стороны близких, необходимо выйти за границы привычного опыта.
- ***Таким образом, испытывая социальные эмоции, мы переживаем определенного рода разобщенность как с соплеменниками, так и с тем, что происходит в настоящий момент.*** Запускается в действие СНС, а ВВК ПНС социальной безопасности деактивируется (см. раздаточный материал 2.1, “Нейрорегуляторная модель эмоций

РО ДПТ"). Тело становится напряженным, дыхание — учащенным и поверхностным, сердцебиение учащается; мы испытываем смятение, чувство стыда или страх; усиливается потоотделение; выражение лица становится безучастным, а жесты — скованными. Мы теряем легкую манеру общения и уже не способны выражать искреннюю готовность сотрудничать или дружелюбие.

- ***Определение социальных эмоций. Они возникают в таких случаях.***
  - ***Мы замечаем, что за нашими действиями кто-то наблюдает.*** Например, гимнаст на Олимпиаде может внезапно испытать социальные эмоции во время выступления, если поймает направленный на него взгляд оценивающего его действия судьи.
  - ***Мы представляем, что другие критически наблюдают за нашими поступками.*** Например, преступник может внезапно испытать их, когда заметит, что на него направлена камера видеонаблюдения как раз тогда, когда он собирался украсть чей-то кошелек.
  - ***Мы представляем критическую оценку наших поступков окружающими в будущем.*** Например, когда случайно увидели себя в зеркале по пути на собеседование и заметили на белой рубашке пятно от красного вина, которое осталось с прошлого вечера.
- ***Само наличие социальных эмоций служит доказательством того, что нам небезразличен собственный статус среди соплеменников*** (так, если бы он был нам безразличен, мы не испытывали бы социальных эмоций). Ничесе! Для тех из нас, кто гордится равнодушным отношением к социальному статусу, это может показаться несколько сногсшибательным. Займитесь самоисследованием при помощи следующих вопросов.
  - ➢ Насколько сильное сопротивление у вас вызывает такое определение социального поведения?
  - ➢ Как вы относитесь к словам "социальный статус"? Они вам нравятся или не нравятся? Что это может вам сказать о вас самих? Как вы выражаете свои социальные эмоции окружающим?
  - ➢ В какой степени вы пытаетесь скрыть социальные эмоции от окружающих? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?
- ***Хорошая новость: вы можете испытывать меньше социальных эмоций, если присоединитесь к своему племени!*** Ощущая себя частью племени, мы чувствуем себя в безопасности. Социальные эмоции естественным образом исчезают, потому что мы спокойны за свой статус в племени. Мы можем перестать неистово искать

★ Забавные факты. Привлекательность отказа от участия

Отказ от участия в общеплеменном опыте, т.е. в общественной или групповой деятельности, событиях или ритуалах, часто (хотя и не всегда) мотивируется желанием избежать социальных эмоций (например, чувства стыда, смущения, унижения) и/или реального или воображаемого публичного разбора, неодобрения и/или исключения из социума (см. раздел "(Не такие уж) Забавные (но зато интересные) факты. Использование ритуала осуждения" в уроке 8). Может показаться вполне логичным отклонить предложение присоединиться к общественной деятельности или общему занятию, потому что так можно избежать критичного изучения, но на самом деле оно того не стоит. Любое племя рассчитывает на то, что его члены будут принимать участие в общественной деятельности (в определенной степени) и вносить свой вклад в общее благосостояние, если хотят по-прежнему оставаться его частью (вспомните спортивные команды, клубы, рабочие отделы, семьи, супружеские пары и пр.). Поэтому отказ от участия может вместо избавления от публичного изучения сделать вас центром всеобщего внимания! Например, отказ танцевать или петь на вечеринке может и показаться проявлением независимости или правильным поступком, и вызвать чувство одиночества, если вдруг окажется, что больше никто не подпирает стенку рядом с вами.

- ✓ **Спросите:** *Как вы считаете, до какой степени вы отказываетесь от участия в групповой или общественной деятельности, потому что желаете избежать публичного изучения и/или социальных эмоций? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?*

признаки возможного социального неодобрения. *Можно расслабиться, потому что "мы — часть стаи"! О, да!* (см. раздаточный материал 8.1, "Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций").

- ✓ **Спросите:** *К какому племени вы хотели бы принадлежать? К каким племенам вы принадлежите сейчас (например, спортивный клуб, рабочая команда, семья и пр.)?*
- ✓ **Спросите:** *Как часто вы выбираете сидеть в стороне, а не принимать активное участие в жизни племени, к которому принадлежите? Что вы чувствуете при этом? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?*
- ✓ **Спросите:** *Можно ли назвать нашу группу своего рода племенем? Вам бы это понравилось?*

★ Забавные факты. Племя объединяется вокруг общих ценностей и целей

С точки зрения РО ДПТ племя может состоять всего из двух человек. Племенные связи начинают образовываться, когда два человека (или члена группы) готовы пожертвовать собой ради благосостояния других соплеменников или всего племени, не ожидая чего-то за это взамен (см. урок 8, "Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций"). Племена обычно образуются на основании общих ценностей и целей, хотя к одним племенам мы принадлежим от рождения (например, семья или нация), а в других нас держат принудительно (например, тюрьма). Все же чаще всего мы сами выбираем свое племя. В качестве девиза здорового племени лучше всего может подойти девиз одного из главных персонажей книги 1844 года "Три мушкетера" Александра Дюма: "Один за всех, все за одного!" Интересно, что в соответствии с определением РО ДПТ группа обучению навыкам РО также представляет собой племя: у нас есть общая цель — обучение новым навыкам, — и мы стремимся поддерживать друг друга на пути ее достижения. Вау! ☺

- ***Делая выбор в пользу активного участия в жизни своего племени, мы посылаем мощный социальный сигнал остальным соплеменникам.*** В примерном переводе этот сигнал гласит: *Я — часть этого племени. Я забочусь о своих соплеменниках. Я беспокоюсь не только о собственных нуждах. Я готов жертвовать своими интересами ради процветания всего племени* (см. раздел "Гибкий разум МУДР" в уроке 8).
- ***Деятельность без планирования помогает нам ослабить эволюционно прошитые в нас социальные эмоции и постоянное беспокойство о своем статусе в племени.*** Каждый раз, когда мы с готовностью идем на сотрудничество, отбросив социальные эмоции, мы формируем надежное хранилище приятных воспоминаний о социализации и совместной деятельности.
- ***Это невозможно понять только при помощи размышлений. Деятельность без планирования требует практического применения.*** Это то, что вы делаете, а не то, о чем думаете.
- ***Деятельность без планирования является противоположностью тому, чтобы пробовать, добиваться результата или делать вид. Она высвобождает энергию.***

Руководство для тренера по практике “деятельность без планирования”

Практика “деятельности без планирования” имеет три ключевые особенности.

ВО-ПЕРВЫХ, “деятельность без планирования” — это то, что делают, а не то, о чем говорят.

- **Эту практику не объявляют заранее. НЕ следует начинать практику “деятельности без планирования” с клиентами с ГК с объяснений или предупреждения о предстоящем упражнении** (по возможности). Любые формы предупреждения, инструктажа или объяснений до практики “деятельности без планирования”, по крайней мере для большинства клиентов с ГК, часто приводят к возникновению тревожности, отстраненности и/или лихорадочным попыткам спланировать свое поведение и морально подготовиться к происходящему. К тому же тем временем никто не будет больше слушать то, что вы говорите, а так как ваши клиенты имеют склонность к ГК, вы никогда об этом не узнаете (точно не узнаете от них). Отсутствие предупреждений вместе с неожиданностью самой практики и призывами тренера повторять за ним или делать то же, что и он, почти всегда приводит к автоматическому повиновению, потому что не оставляет времени на то, чтобы задуматься о других возможных вариантах. Помимо этого, краткая продолжительность самой практики оставляет не так много возможностей для возникновения социальных эмоций, что увеличивает вероятность того, что участники смогут ощутить позитивные эмоции и связь с другими участниками группы от того, что все действуют, как единое целое. Частые и непредсказуемые практики “деятельности без планирования” создают определенный запас совместных положительных воспоминаний. При постоянном повторении подобные ассоциации начинают генерализироваться на социальные ситуации вне занятий. У участников может появиться новая мотивация к участию в социальных событиях вместо принуждения. И действительно, часто впервые в жизни клиенты начинают ощущать предвкушение или удовольствие от социального взаимодействия, что увеличивает вероятность того, что у них появится желание общаться с другими людьми.
- **Эта практика включает повторение за тренером. Проще всего этого добиться, сказав, чтобы участники просто повторяли все его действия, а затем начать практику без дальнейших объяснений.** Например, если практика заключается в том, чтобы скорчить смешную рожу,

тренер начинает с того, что делает смешную рожицу, одновременно говоря: “Хорошо, все повторяйте за мной! Делайте смешные лица вот так! И вот так!” Измените выражение лица. “Теперь попробуйте вот так!” Повторение за инструктором снижает вероятность возникновения социальных эмоций, потому что избавляет от необходимости планировать или думать о том, как себя вести. Достаточно всего лишь следовать за лидером. Тренер обычно призывает к этому во время практики как своими действиями, так и словами (как инструктор фитнеса). Это помогает участникам активно следить за тренером и не отвлекаться на мысли о том, что могут подумать другие участники группы. Необходимо избегать соревнований, а также практик, которые требуют высокого уровня концентрации, сноровки, скорости реакции или быстрого запоминания для успешного выполнения. Например, в целом стоит избегать искушения просто выбрать подходящую музыку и устроить танцы. И хотя большинство клиентов с ГК, скорее всего, согласятся потанцевать, они будут испытывать сильные социальные эмоции в процессе, что сделает практику бессмысленной. Не забывайте, что задача практики “деятельности без планирования” состоит в постепенном формировании хранилища положительных эмоций, связанных с совместной деятельностью.

ВО-ВТОРЫХ, практика “деятельности без планирования” должна длиться недолго.

- **Практика должна быть очень короткой, в идеальном случае — от 30 до 60 с.** Более длительные практики (например, те, которые длятся дольше одной-двух минут) или практики, требующие очень медленных и осознанных движений или длительного сидения без движения, могут быстро превратиться в соревнование (“Кто может лучше всех сидеть без движения?”) или вызвать болезненные эмоции и реакцию отстраненности. Длительные практики напоминают ситуацию, когда вам говорят улыбнуться для фотографии, а затем что-то происходит с фотоаппаратом, и вам приходится сидеть с застывшим выражением лица, которое вскоре окажется фальшивым (и поэтому мы начинаем просить замявшегося фотографа поторопиться и, наконец-то, сделать уже эту фотографию).
- **Длительные практики могут также вызвать мысль о том, что они предназначены для исправления проблемы.** Не забывайте, что клиенты с ГК относятся к жизни очень серьезно.
- **Заканчивайте практику раундом аплодисментов** и затем просите всех сесть (если участники стоят). При работе с клиентами с ГК важно

праздновать практику "деятельности без планирования". Такие люди чрезмерно серьезны. Они не умеют объединяться с другими и часто чувствуют себя лишними в группе. Аплодисменты сигнализируют о социальном одобрении и симпатии. Так, каждый раз после окончания практики вместо торжественного поведения тренеру следует всех поздравить с тем, что они смогли присоединиться (включая себя) ко всеобщему веселью, аплодисментами (в идеальном случае тренеру следует посмотреть в глаза каждому участнику, пока они хлопают, улыбнуться и приподнять брови). Важно, чтобы тренер НЕ создавал прецедентов, когда аплодисменты получает *один из участников* (например, тот, кто больше всех сопротивлялся вначале). Аплодисменты для одного из участников (вместо всей группы) приведут к ожиданиям (невысказанным), что следует приветствовать каждого участника отдельно (аплодисментами). Это может спровоцировать бесполезное социальное сравнение и обиды (которые тоже, скорее всего, останутся невысказанными), если об аплодисментах забыть хотя бы однажды.

В-ТРЕТЬИХ, обсуждение практики, если оно вообще необходимо, проводится только после ее окончания.

- **Важно отметить, что эти мини-упражнения лучше вообще не обсуждать даже после их завершения.** При спонтанном проведении их лучше затем вовсе не обсуждать, т.е. если эта практика не была формально запланирована в качестве практики осознанности дня (см. раздел "Структура тренинга навыков РО" в главе 1).
- **Если вы все же хотите провести обсуждения, то делайте это после. Попросите поделиться наблюдениями, сделанными во время проведения практики, приведите обоснование для применения данной практики осознанности** (например, смешные рожицы помогают преодолеть сдерживающие барьеры) **и проведите обучение важным концепциям** (например, помогите клиентам понять, что они смогли принять участие, хотя могли и не верить в то, что это возможно, если бы их предупредили заранее).
- **Проассоциируйте практику с повседневной жизнью и попросите привести примеры того, как участники занятий применяют "деятельность без планирования" в своей жизни более активно.**
- **Тренеру следует ввести в привычку проводить краткую (около 30 с) мини-практику "деятельности без планирования" каждый раз, когда в комнате начинает чувствоваться растущее напряжение.** Например, во время проверки домашнего задания или обучения новому материалу, если группа кажется подавленной, отстраненной

или менее разговорчивой и отзывчивой, тренер может без каких-либо объяснений и преамбулы провести спонтанную "деятельность без планирования", например, сказав: *Хорошо, теперь давайте все встанем. Поднимите руки над головой.* Инструктор поднимает руки. *А теперь потрясите руками вокруг.* Тренер трясет руками. *Теперь сделайте танцевальные движения.* И дальше в том же духе. Практику нужно заканчивать так же внезапно, как и начинать, попросив всех сесть: *Хорошо, отличная работа. Давайте все сядем!* А затем, широко улыбаясь, тренер садится и говорит: *Отлично! Давайте всем поаплодируем.* И без дальнейших обсуждений возвращается к текущему заданию занятия. Примеры различных практик приведены ниже.

Примеры практики "деятельности без планирования" для людей со склонностью к ГК

Не забывайте, что каждое упражнение нужно проводить без предупреждений и объяснений и они должны длиться не более 30–60 с. Идея заключается в том, чтобы закончить практику немного раньше, чем участники начнут испытывать социальные эмоции, что повышает вероятность того, что они смогут испытать общность с другими как приятное ощущение.

- **Практика: "Юху-у-у, я — щенок!"** Скажите группе: *Вау, посмотрите на меня... Я — щенок! И ВЫ — тоже щенки! Поверните голову в одну сторону, теперь — в другую, поднимите руку и помашите ею... похлопайте руками... пусть ваши колени двигаются верх и вниз сами по себе... О БОЖЕ! О БОЖЕ! О БОЖЕ, руки ОТБИЛИСЬ ОТ РУК! И это хорошо! Ха ха хо хо хо хо ха ха хи хи... Покачайте телом, пусть ваши руки идут туда... идут сюда... О БОЖЕ! О БОЖЕ! Кто-то тянет нас за поводок... кто-то нас контролирует... и это хорошо... Ха ха хо хо хо хо ха ха хи хи хи ХО ХО хи хи ХААА!* Следует закончить практику хлопком в ладоши и поздравлением всех и себя самих при помощи аплодисментов: *Отлично проделано! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*
- **Практика "Плавание за семь морей".** Скажите группе: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ОТЛИЧНО! ТЕПЕРЬ ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ!* Ноги тренера должны оставаться на одном месте, пока он тянется всем телом в одну сторону... Затем — в другую сторону. Затем скажите: *ВАУ! МЫ — МОРЯКИ СЕМИ МОРЕЙ! ВИДИТЕ, КАК ЛОДКА РАСКАЧИВАЕТСЯ НА ВОЛНАХ?* Одновременно призывая группу повторять ваши раскачивающиеся движения, как будто корабль идет по морским волнам, скажите:

О-ЛЯ-ЛЯ... ЭТА ВОЛНА ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ... УИИИИ... БЕРЕГИТЕСЬ, ОНА ИДЕТ В ДРУГУЮ СТОРОНУ... и снова возвращается... УАА... МЫ НЕ МОЖЕМ ЕЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ! И это хорошо! Мы ее не контролируем, но все в порядке... УИИИ... Ха ха хо хо хо ха ха ха хо хо хо хо... Хи-хи... хи-хи-хи! Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*

- **Практика "Маленькие цыплята".** Скажите группе: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ОТЛИЧНО! ТЕПЕРЬ ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ!* Тренер вначале указывает на потолок и затем кричит быстро повторять все его действия: *Осторожно! Небо падает! ИИК! УРА!* Затем инструктор должен начать хлопать руками, как цыплята крыльями, призывая всю группу присоединиться. Пусть все хлопают руками и бегают по кругу, издавая кудахтающие звуки. Инструктору следует закричать: *Здесь нет никого, кроме нас, цыплят! Небо падает на нас! НЕБО ПАДАЕТ НА НАС! Убегаем... УБЕГАЕМ!* Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*
- **Практика "Я НЕ дуюсь!" (как "Давайте устроим истерику").** Скажите участникам: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ОТЛИЧНО! Теперь повторяйте за мной! ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ДУТЬСЯ!* Мягкая улыбка и слегка приподнятые брови: *О, НЕТ... ТОЛЬКО НЕ снова дуться! Я ВОВСЕ НЕ ХОЧУ ЭТОГО!* Сделайте лицо недовольным и топайте ногами: *Почему это я должен? Это нечестно!* Топайте ногами: *Вы должны относиться ко мне добрее!* Сделайте набольшую паузу: *Хорошо, теперь все садитесь и прячьте лицо в ладонях! Быстро, прямо сейчас!* Инструктор садится, прячет лицо и закрывается руками: *Теперь все вставайте и топайте ногами! А теперь приложите тыльную сторону ладони ко лбу и скажите: ОООООО, ГОРЕ МНЕ! Снова... ООООООООО, ГОРЕ МНЕ! Теперь ТОПАЙТЕ НОГАМИ! Снова... МНЕ ТАК ПЛОХО! ГОРЕ МНЕ! И еще раз... МНЕ ТАК ПЛОХО! ГОРЕ МНЕ!* Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*
- **Практика строевого марша "МЫ СУРОВЫ И КРУТЫ"** (эта песнь (или ее мотив) должна напоминать стиль и ритм военных маршей, ко-

торые поются во время похода или совместной тренировки). Скажите участникам: *ХОРОШО... ВСЕ ВСТАЕМ! ОТЛИЧНО!* Мягко улыбнитесь, слегка приподняв брови, и прокричите: *ХОРОШО! МАРШИРУЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ!* Тренер должен начать ритмично маршировать, активно размахивая руками в такт: *ТЕПЕРЬ ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ И ДЕЛАЙТЕ ТО ЖЕ, ЧТО И Я! МЫ СУРОВЫ И КРУТЫ, ПОТОМУ ЧТО ЭФФЕКТИВНЫ И ВСЕГДА ТИХИ!* Продолжайте маршировать на месте, яростно размахивая руками: *МЫ СУРОВЫ, И ЭТО ХОРОШО! НАМ НУЖНЫ ДЕТАЛИ НА КАЖДОМ ШАГУ!* Продолжайте шагать на месте и размахивать руками в такт шагам: *МЫ СУРОВЫ И КРУТЫ, ПОТОМУ ЧТО БЕГАЕМ ВОКРУГ, В ЧЕМ МАТЬ РОДИЛА! УРА! УРА! УРА!* Тренер может свободно добавлять строки собственного сочинения для творческого удлинения этой песенки. Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*

- **Практика “Кричащий ПОМИДОР”.** Скажите группе: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ОТЛИЧНО! ТЕПЕРЬ ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ! Все кричим “ПОМИДОР!” Тянемся в небо! Кричим... “ПОМИДОР!” Теперь со вкусом: “ПОМИДОР!” Теперь с итальянским акцентом! МАМА МИА, ПОМИДОРО! ЭТО ПОМИДОРО, О, МАМА МИА!* После этого тренер переключается и кричит: О, *нет! Я хотел сказать “КАРТОШКА”! Быстро, все, быстрее... дотроньтесь до земли и прошепчите “КАРТОШКА!” Снова... но мягче! “КАРТОШКА!” Еще один раз, просто чтобы уж точно наверняка... но теперь очень тихо... “КАРТОШКА!”* Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*
- **Практика “Широкие жесты”.** Скажите группе: *Хорошо... Все встаем! Теперь повторяйте за мной!* После этого тренер должен начать генерировать выражения лица и различные телодвижения, одновременно описывая свои действия и призывая участников повторять за ним. Например: *Хорошо, давайте все поднимем брови... Давайте их поднимем и опустим... а теперь сведите глаза и сморщите губы. Теперь растяните губы и откройте рот как можно шире... Давайте глаза тоже раскроем как можно шире! Вытяните подальше язык, поднимите вновь брови и растяните все лицевые мышцы. Давайте, сильнее! Теперь как можно сильнее сожмите глаза и сожмите все лицевые мышцы. Напря-*

гайте сильнее, сильнее... теперь отпустите напряжение... постепенно, медленно, еще медленнее. Хорошо, теперь... покрутите головой из стороны в сторону, верх и вниз, растяните и напрягите каждую мышцу. Помассируйте мышцы лица руками. Потянитесь руками верх к потолку и откройте руки навстречу небесам! Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*

- **Практика "Пустая болтовня".** Скажите группе: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ОТЛИЧНО! ТЕПЕРЬ ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ! Скажите "БЛА". Теперь повторите: "БЛА". Скажите: "БЛУ-БЛИП И БЛИПТИ-БЛУП!" ХОРОШО, теперь скажите "БЛИПТИ-БИ-БА-БЛИПТИ-БЛУ!"* Сделайте паузу, одновременно улыбаясь и поддерживая зрительный контакт с участниками. Не забывайте приподнимать брови: *Так уже лучше. ДАВАЙТЕ СДЕЛАЕМ ЭТО ГРОМЧЕ! Скажите: "ОХРОМ!" Скажите: "ОХРОММММ!" Скажите снова: "ОХХРРРОММММММ!" Хорошо, все вместе... Давайте теперь скажем: "ГОБЛЕДИГУК! ЭТО НОВЫЙ ЯЗЫК!" Вы о нем еще не слышали? БУ... БУ... БЛИКЕРИ-БЛОК И ФЛОПИТИ-ФЛОП С ДОН-ДОН-РОМ! ФЛИПТИ-ХЕЙ-ХРО И МОЩНО ЗОЗО! ФОРМИТИ-БИ И ФРАНКИЛИ-СИ И КОПЛИТИ-ФЛУ И МОКИНЛГИ-СУ!* Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*
- **Практика "Воссоединение с племенем".** Тренер должен заранее принести разные музыкальные инструменты (не требующие обучения для использования) на занятие и попросить участников взять по одному из них. Практика начинается словами *Хорошо... все встаньте! Возьмите в руки свои инструменты и повторяйте за мной.* Затем тренер начинает ритмично стучать по барабану или звенеть колокольчиком, в зависимости от того, что он выбрал, улыбаясь и слегка приподнимая брови, поощряя участников присоединиться. Тренер должен призывать участников выполнять упражнение без оглядки, просто бить в барабан или звенеть колокольчиком так, будто рядом никого нет. Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*

- **Практика "Глупые походки и звуки".** Скажите участникам: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! Теперь повторяйте за мной!* Затем тренер начинает ходить по комнате и говорить глупости, улыбаясь и глядя в глаза всем участникам, постоянно меняя направление и тему разговора. Например, пробуйте идти, как гусыня (высоко поднимая прямые ноги в стороны на каждом шагу) или вприсядку (глубоко приседая на каждом шаге и издавая странные звуки), или как маленькие цыплята (ходя по кругу и хлопая руками, как крыльями, одновременно кудахтая), или "бу-бу" (крадитесь вокруг, аккомпанируя себе щелканьем пальцами). Тренер может спокойно придумывать свои глупые способы ходить и издавать звуки и поощрять участников поступать так же. Следует закончить практику хлопком в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*
- **Практика "Я вовсе НЕ зазнаюсь, я просто лучше всех!"** Скажите группе: *Хорошо... ВСЕ ВСТАЕМ! ОТЛИЧНО! ТЕПЕРЬ ПОВТОРЯЙТЕ ЗА МНОЙ! Поднимите подбородок высоко, расправьте плечи, выше голову! Развязная походка!* Тренеру следует расхаживать гордой походкой. Теперь кричите: *ПРОЧЬ С МОЕЙ ДОРОГИ! РАЗВЕ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, КТО Я? Я — ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ПЕРСОНА! ЧТО ВЫ О СЕБЕ ДУМАТЕ? ХРР-РРММММРРР!* Продолжайте расхаживать вокруг и издавать звуки *хрр-ммрррр* еще 10–15 с. Следует закончить практику хлопаньем в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*
- **Практика "Любовь к публичному унижению".** Попросите всех участников занятия встать, поднять руки над головой и прокричать в унисон: *ПУБЛИЧНОЕ УНИЖЕНИЕ, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ! Снова: ПУБЛИЧНОЕ УНИЖЕНИЕ, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ! Поднимите руки выше... теперь громче! ПУБЛИЧНОЕ УНИЖЕНИЕ, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ! Снова: ПУБЛИЧНОЕ УНИЖЕНИЕ, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ! Снова, только в этот раз с улыбкой! ПУБЛИЧНОЕ УНИЖЕНИЕ, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ! Еще раз, но в этот раз давайте проверим, сможем ли мы расшатать здание! Поднимите ваши руки высоко! ПУБЛИЧНОЕ УНИЖЕНИЕ, Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ!* Следует закончить практику хлопаньем в ладони, поздравить и похвалить всех участников и самого себя при помощи аплодисментов: *Отличная работа! Хорошо, теперь садитесь и давайте поделимся своими наблюдениями за этой практикой осознанности.*

(Обязательно) Практическое упражнение

Мини-упражнение “деятельность без планирования”

Закончите занятие импровизированной мини-практикой “деятельности без планирования”. Выберите один из примеров, представленных выше (например, практику “Юху-у-у! Я — щенок!” или “Я вовсе НЕ зазнаюсь, я просто лучше всех!”), и без предупреждения проведите короткую (30–60 с) практику. Окончите практику всеобщими аплодисментами и затем, без дальнейшего обсуждения, перейдите к назначению домашнего задания.

Урок 12. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Участников необходимо попросить выбрать один пример из раздаточных материалов и рабочих листов по “открытому наблюдению”, “честному описанию” и “деятельности без планирования”. Для этого им необходимо воспользоваться следующими материалами.**

- **Рабочий лист 12.А, “Навыки «открытого наблюдения»”**
- **Раздаточный материал 12.1, “Навык «честного описания»: континуум осознанности”**
- **Рабочий лист 12.Б, “Введение деятельности без планирования в привычку”**

2. (Обязательно) **Рабочий лист 12.В, “Три навыка «Что»: дневник ежедневной практики навыков «открытого наблюдения», «честного описания» и «незапланированной деятельности»”.** Участникам следует воспользоваться этим листом для записи того, как проходит их практика.

3. (Дополнительно) **Попросите участников описывать вслух континуум осознанности** наедине с самими собой или в чьем-то присутствии. Призывайте их использовать практику проговаривания континуума осознанности во время конфликтов и наблюдать за тем, как это влияет на отношения. Эта дополнительная практика “продвинутого” уровня может стать полезным дополнением к домашнему заданию для тех участников, которые уже проходили этот тренинг РО ДПТ хотя бы раз.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 12.1

Навык "честного описания": континуум осознанности

- ***Континуум осознанности* — это практика "честного описания", которая применяется в РО ДПТ.**
- **Практику континуума осознанности можно проводить следующим образом.**
  - В одиночестве, произнося фразы про себя.
  - В одиночестве, произнося фразы вслух.
  - С другим человеком, произнося фразы вслух.
  - В небольшой группе, произнося фразы вслух по очереди.
- **Она полезна, потому что помогает брать на себя ответственность за собственное восприятие себя, окружающих и мира в целом,** а не обвинять в своих чувствах и других, и весь мир.
- **Она учит обращать внимание на разные формы внутренних событий и подбирать им названия** (мысли, ощущения, чувства и представления).
- **Она предоставляет возможность практиковать описание собственного восприятия без объяснений, оценок или защиты.** Это позволяет высвободить энергию для того, чтобы начать замечать в собственной жизни что-то еще, а также вызвать чувство собственного достоинства, которое не нужно постоянно защищать.
- **Она предоставляет возможность попрактиковаться в описании своих переживаний другому человеку, выражая одновременно скромность и самоуважение.**
  - ***Скромность,*** потому что практика континуума осознанности сигнализирует другому человеку о том, что наше восприятие может быть потенциально ошибочным; оно не является абсолютной истиной.
  - ***Самоуважение,*** потому что практика континуума осознанности сигнализирует окружающим о том, что мы берем на себя ответственность за собственное восприятие, а не обвиняем в нем людей или весь мир. Она помогает помнить, что мы сами выбираем свою реальность, и никто не в силах вынудить нас воспринимать мир, думать или чувствовать определенным образом.

Четыре шага практики континуума осознанности

Шаг 1. Начните с произнесения слова "я".

- Это послужит сигналом для вас самих и окружающих о том, что именно вы являетесь источником наблюдения.

Шаг 2. Поясните, что речь идет об осознанном наблюдении, добавив слово "осознаю".

Шаг 3. Назовите объект наблюдения, классифицируя его в соответствии с одной из четырех возможных форм: ощущения, эмоции и чувства, представления и мысли.

- **Ощущения** включают все то, что вы испытываете при помощи пяти чувств (слух, вкус, осязание, обоняние и зрение).
- **Эмоции и чувства** включают эмоциональные переживания, настроение (например, страх или тревожность), побуждения, импульсы и/или желания (например, желание выйти из комнаты).
- **Представления** в процессе практики континуума осознанности обычно относятся к прошлому (например, воспоминания) или чтению мыслей окружающих (например, представление о том, что думает или чувствует другой человек).
- **Мысли** — это когнитивный опыт настоящего момента (например, мысли об изучении континуума осознанности или мысли о математической задаче).

Шаг 4. Опишите содержание наблюдения, не вдаваясь в дальнейшие объяснения, рационализацию или оценку.

- **Избегайте громоздких формулировок,** т.е. длинных предложений, в которых объединяется два или более наблюдения. Ниже приведены соответствующие примеры.
  - **Ясная формулировка:** "Я осознаю чувство грусти" содержит только одно наблюдение — чувство.
  - **Громоздкая формулировка:** "Я осознаю чувство грусти, потому что только что у меня возникла мысль о моей потерявшейся собаке, которая убежала три недели назад" включает объяснение возникшего чувства грусти, и в результате сливается сразу несколько наблюдений (чувство грусти спутывается с мыслями и воспоминаниями о потерявшейся собаке).
- **"Редактирование" допустимо.** Можете свободно выбирать, что вы будете называть или чем делиться с окружающими. Возможность сохра-

нить приватность определенных жизненных сфер — важная составляющая независимости.

- **Пользуйтесь континуумом осознанности во время споров и конфликтов.** Например, вместо того чтобы говорить: "Ты меня разозлил", используйте протокол континуума осознанности и скажите: "Я осознаю чувство злости" или "Я осознаю свое представление о том, что ты преднамеренно пытаешься меня разозлить".

Радикальная открытость. Раздаточный материал 12.2

Основные положения урока 12. Обучение осознанности: часть 2

Навыки “Что”

1. В РО ДПТ выделяют три навыка осознанности “Что”, которые представляют собой разные способы практики осознанности: *открытое наблюдение, честное описание* и *деятельность без планирования*.
2. “Серфинг-медитация” — это практика осознанности, которая учит не реагировать на каждое побуждение, импульс или желание, например побуждение исправлять, контролировать, отрицать или избегать.
3. Континуум осознанности — это ключевая практика “интегрального описания” в РО, которую также можно использовать для практики самораскрытия. Она помогает участникам взять на себя ответственность за свои ощущения, заблокировать привычное желание оправдаться или осудить себя и различить мысли, чувства, ощущения и образы. Это ключевой способ обучения тому, как отказаться от привычного самообвинения или обвинения окружающих в своих реакциях.
4. Обучение “незапланированной” деятельности означает обучение участию в собственной жизни и жизни сообщества с полной самоотдачей, отказавшись от компульсивного планирования, репетиций и/или обсессивной потребности делать все правильно.

Радикальная открытость. Рабочий лист 12.А

Навыки "открытого наблюдения"

Осознание настоящего момента и концентрация внимания на настоящем



Ищите возможности практиковать осознанное наблюдение.

Отметьте утверждения, которые наилучшим образом описывают ваш опыт.

- ☐ **Помнить о том, что мы проживаем свою жизнь сейчас: все, что у нас есть, — это только настоящий момент.**
- ☐ **Практиковать осознанность каждого настоящего момента, не пытаясь его изменить или дать ему обозначение.**

Примеры практики "открытого наблюдения"

Пожалуйста, отметьте те утверждения, которые наилучшим образом описывают ваш опыт.

- ☐ **Практиковать осознанность, используя один или более чувств:** обоняние (зажечь ароматическую свечу), осязание (дотронуться до грубой поверхности), зрение (посмотреть на горизонт), слух (прислушаться к звукам вокруг), вкус (отметить разные вкусы).
- ☐ **Практиковать каждый день способность сидеть неподвижно пять минут и наблюдать за дыханием.** *Обратите внимание на дыхание, не пытайтесь ни на йоту его изменить, просто полностью будьте в настоящем, прилагайте максимум усилий, чтобы следить за всей продолжительностью вдоха и всей продолжительностью выдоха. Когда заметите, что разум отвлекается, мягко возвращайте внимание на*

дыхание вновь и вновь. Используйте эту практику в качестве напоминания о том, что вы сами выбираете, куда направлять свое внимание.

- ☐ **Сходить в музей искусства. Практикуйте наблюдение за разными объектами с близкого и отдаленного расстояния.** Обращать внимание на то, какое влияние оказывают на вас разные точки зрения в процессе наблюдения.
- ☐ **Практиковать наблюдение за периодами времени, когда вы естественным образом склонны больше проявлять открытость**. Записывать свои наблюдения в журнал самоисследования РО.
- ☐ **Осознанно наблюдать за тем, как мой голос влияет на окружающих.** Записывать свои наблюдения в журнал самоисследования РО.
- ☐ **Осознанно наблюдать за тем, что происходит, когда я приподнимаю брови и улыбаюсь во время общения.**
- ☐ **Осознанно наблюдать за тем, кто больше говорит во время общения.** Наблюдайте за тем, что происходит, когда вы что-то делаете не так, как привыкли (т.е. больше говорите или больше слушаете).
- ☐ **Наблюдать за тем, как реагируют люди, когда понимают, что у меня было специально выделенное время на отдых.**
- ☐ **Осознанно наблюдать за тем, какое влияние оказывают мягкая улыбка и слегка приподнятые брови на человека, с которым я общаюсь.**
- ☐ **Наблюдать за телесными ощущениями** (например, внезапное ощущение жара или усиленное потоотделение), а затем углублять свою практику при помощи медитации самоисследования.
- ☐ **Практиковать серфинг-медитацию**, осознанно наблюдая за побуждениями, импульсами и желаниями, не поддаваясь мыслям отреагировать на них. Обращать внимание на то, как побуждение нарастает, спадает и, в конце концов, со временем исчезает.
  - ☐ **Побуждение проконтролировать или проверить.** Наблюдайте за тем, что происходит, если вы не пытаетесь немедленно исправить или проконтролировать ситуацию.
  - ☐ **Побуждение уйти от конфликта.** Наблюдайте за побуждением уйти или отказаться от дальнейшего обсуждения при возникновении разногласий. Практикуйте продолжение активного участия в беседе.
  - ☐ **Побуждение навести порядок или убраться.**

- ☐ **Побуждение исправить, улучшить или сказать другому человеку, что ему необходимо делать и как.**
- ☐ **Побуждение изменить тему разговора, когда вам не нравится то, о чем идет речь.**
- ☐ **Побуждение переделать работу вместо других** (например, расставить посуду в посудомоечной машине в соответствии с вашими стандартами или переписать выступление на презентации).
- ☐ **Побуждение еще раз проверить** (например, заперты ли двери, выключен ли свет и вымыты ли руки достаточно чисто).
- ☐ **Побуждение посплетничать о сопернике.**
- ☐ **Побуждение ограничить прием пищи или избавиться от уже съеденной пищи.**

Запишите другие навыки, которые вы практиковали.

____

____

____

____

Радикальная открытость. Рабочий лист 12.Б

Введение деятельности без планирования в привычку

- **Испытывая социальные эмоции, мы обычно чувствуем разобщение как со своим племенем, так и с настоящим моментом.** Мы утрачиваем легкость в общении и уже не способны искренне сигнализировать о дружелюбных намерениях и желании сотрудничать.
- **Деятельность без планирования служит мощным сигналом желания о сотрудничестве, который помогает настроиться на искреннее общение** и вернуть ощущение сопричастности и единства с соплеменниками.
- **Деятельность без планирования невозможно понять исключительно благодаря интеллектуальным усилиям, ее нужно ощутить на собственном опыте,** и большинству взрослых для этого понадобится активная постоянная практика.
- **Практикуйте деятельность без планирования ежедневно,** используя рабочий лист 12.В, "Три навыка «Что»: дневник ежедневной практики навыков «открытого наблюдения», «честного описания» и «незапланированной деятельности»", для отслеживания прогресса.
- **Запишите свои наблюдения.**

____

____

____

____

Рабочий лист 12.В

Три навыка "Что": дневник ежедневной практики навыков "открытого наблюдения", "честного описания" и "незапланированной деятельности"

- **Практикуйте один навык "открытого наблюдения" через день** и записывайте свои наблюдения в приведенной ниже таблице.
- **Чередуйте "открытое наблюдение" с практикой континуума осознанности.** В приведенной ниже таблице запишите, насколько трудно было отказаться от объяснений, оценок и рационализации того, что вы называли, т.е. как часто ваши утверждения нагромождались в сложные конструкции. Какая категория наблюдений встречается в вашей практики чаще всего (например, мысли, чувства, ощущения или представления)?
- **Для минимизации планирования** практикуйте "деятельность без планирования" в любой день, когда вам захочется ("Хи-хи!").
- **Ведите записи в приведенном ниже дневнике практики** о том, что именно и в какой день вы практиковали, и записывайте свои наблюдения, даже если это было "Искусство практиковаться без практики" ("Хи-хи!").

День	Наблюдения
Воскресенье	
Понедельник	
Вторник	
Среда	
Четверг	
Пятница	
Суббота	

Урок 13

Обучение осознанности: часть 3

Ключевой навык осознанности “Как”: при помощи самоисследования

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Урок 13 направлен на обучение ключевому навыку осознанности “Как” — *при помощи самоисследования*. Остальные три навыка “Как” — *при помощи осознания жестких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно со смирением* — будут представлены в уроке 14.

Основные положения урока 13

1. В РО ДПТ выделяют четыре навыка осознанности “Как”, представляющие собой отношение и состояние разума, необходимое для практики осознанности: *при помощи самоисследования, при помощи осознания жестких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно со смирением*. В уроке 13 основное внимание уделяется первому из этих четырех навыков — *при помощи самоисследования.*
2. *При помощи самоисследования* — это ключевой навык осознанности “Как” в РО ДПТ. Это ключ к радикально открытой жизни. Он предполагает активный поиск того, чего хочется избежать или что доставляет дискомфорт, ради обучения новому, а также культивирование готовности принять возможность собственных ошибок с намерением измениться при необходимости.
3. Самоисследование требует готовности как изучать собственные границы, так и делиться с другими сделанными в процессе открытиями. Этот процесс в РО ДПТ называется *самораскрытие.*

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 13.1, “Ключевой навык осознанности «Как»: при помощи самоисследования”
- Раздаточный материал 13.2, “Культивирование здравой доли сомнений”

- Раздаточный материал 13.3, "Практика самоисследования и самораскрытия"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 13.4, "Основные положения урока 13. Обучение осознанности: часть 3. Ключевой навык осознанности «Как»: при помощи самоисследования"
- Раздаточные материалы 1.3, "Обучение посредством самоисследования"
- Рабочий лист 13.А, "Практика ключевого навыка осознанности «Как»: при помощи самоисследования"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Положение обучения

Знакомство с навыком "При помощи самоисследования"

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Тренеру следует самому практиковать то, чему он учит других, прибегая к медитации самоисследования каждый раз, когда возникают сложности в работе с клиентами с ГК, которые проявляют критику или демонстрируют нетипичную реакцию. Вместо того чтобы автоматически предполагать, что проблема заключается в клиенте, следует задаться такими вопросами: *Кто я такой, чтобы предполагать, что существует только один способ изучения этого навыка? Может ли оказаться, что для этого человека с его стилем совладания при помощи ГК данный навык не имеет смысла? Чему я могу научиться на основании этого опыта?*

- ***На последнем занятии мы изучили три навыка осознанности "Что".*** Навыки "Что" — это то, что необходимо делать, практикуя осознанность, т.е. *открыто наблюдать, честно описывать* и *принимать участие в деятельности без планирования.*
- ***Сегодня наше внимание будет направленно на один из четырех навыков РО "Как": при помощи самоисследования.***
- ***Навыки "Как" относятся к состоянию ума или отношению индивида во время практики разных навыков "Что".*** Четыре навыка "Как" в РО ДПТ — это *при помощи самоисследования, при помощи осознания жестких суждений, при помощи односторонней осознанности* и *эффективно со смирением.*
- ***Самоисследование — это ключевой навык осознанности в РО "Как".***

(Обязательно) Положение обучения

Что такое самоисследование

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 13.1, "Ключевой навык осознанности «Как»: при помощи самоисследования".

Что такое самоисследование

- ***В РО ДПТ самоисследование представляет ключевое состояние и отношения человека, необходимые для практики навыков осознанности "Что"***, т.е. для *открытого наблюдения, честного описания* и *участия в деятельности без планирования.*
- ***Самоисследование предполагает готовность поставить под сомнение собственные убеждения,*** т.е. то, что обычно мы считаем фактом или правдой. Для этого необходимо храбро столкнуться лицом к лицу с тем, что не хочется признавать или не хочется в себе менять, ради личностного роста.
- ***Для самоисследования необходимо брать на себя ответственность за собственное восприятие, за свои убеждения и/или выборы, которые мы совершаем,*** вместо того чтобы по привычке обвинять в них окружающих и весь мир.
- ***Самоисследование предполагает радостный поиск истины, а не привязанность к ней.*** При самоисследовании мы признаем, что каждый наш новый инсайт по своей природе ошибочен, ограничен и потенциально двойственен.
- ***Самоисследование направлено именно на те ощущения, которых мы хотим избежать, которыми мы хотим пренебречь и/или с которыми нам сложно справиться, ради обучения новому.***
- ***Самоисследование способствует созданию новых смыслов, возникновению новых прозрений и новых форм поведения.*** Таким образом, оно является ключевым средством для личностного роста.

Чем самоисследование не является

- ***Цель хорошего самоисследования — найти хороший вопрос, а НЕ хороший ответ.***
- ***Самоисследование — это НЕ постоянные навязчивые размышления о проблеме,*** потому что оно направлено не на *решение проблемы* и не на *избегание дискомфорта.*

- ***Самоисследование — это НЕ урегулирование, отвлечение, отрицание, рационализация, противоположные действия, успокоение, подбадривание, решение проблемы или ее принятие.***
- ***Самоисследование НЕ означает, что правды не существует или что никогда не стоит доверять своей интуиции.*** Например, если в одной с вами комнате оказался голодный тигр, то лучше верить своим глазам (т.е. тому, что вы видите тигра), чем лжи (т.е. тому, что вы видите кролика), в особенности если вы не хотите оказаться его обедом.
- ***Самоисследование — это НЕ самоуничижение***, хотя оно и может быть болезненным, по крайней мере временно, потому что оно часто требует раскрытия того, что долгое время скрывалось, или сомнения в собственных убеждениях.
- ***Самоисследование — это НЕ ожидание того, что мир изменится, и НЕ обвинение окружающих в происходящем.*** Например, вместо того чтобы говорить: *Ты должен со мной считаться, потому что твои слова меня ранят,* при самоисследовании мы задаемся вопросами *Может ли оказаться так, что мои раненные чувства представляют для меня возможность научиться чему-то новому и важному для себя? Что именно я не хочу слышать из того, что говорит этот человек? Чему бы мне следовало научиться?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Жестокое самообвинение часто является способом урегулирования (т.е. способом отойти подальше от личных границ), потому что дает ответ на дилемму самоисследования (т.е. "Это все — моя вина" или "Это просто доказывает, что я ничего не стою"). Жесткое самообвинение — это мощный социальный сигнал (см. обязательное положение обучения "Не делайте мне больно" в уроке 16), который может выполнять функцию блокирования обратной связи от окружающих, предоставляя возможность избежать необходимости брать на себя ответственность за изменения или блокировать дальнейшее самоисследование. Тренеру следует внимательно отнестись к подобным проявлениям при их возникновении и помочь клиентам понять функцию собственного поведения (см. раздел "Фаталистичное мышление" в уроке 11).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Длительные размышления при самоисследовании обычно представляют собой попытку найти решение проблемы и/или неожиданную информацию, которая позволила бы не меняться, потому что будет валидировать привычный способ мышления. Тренеру следует призывать клиентов изучать при помощи самоисследования эту привычку погружаться в размышления при самоисследовании, используя следующие возможные вопросы: *Почему я считаю столь важным заниматься практикой самоисследования достаточно долгое время? Какие социальные сигналы я хочу передать при*

помощи подобного поведения? Может ли оказаться, что я пытаюсь проконтролировать результат моей практики самоисследования? Что это может означать? Может ли это быть просто еще одним способом не двигаться с места или доказать себе и окружающим, что измениться невозможно? Может ли оказаться, что мне есть чему научиться? Длительность практики также может мотивироваться ощущением обязательности (т.е. клиент может думать, что именно этого хочет от него терапевт) или соревновательности (например, желание стать лучшим в самоисследовании). Так, вместо того чтобы немедленно предполагать, что чрезмерные размышления во время практики самоисследования представляют собой проблему, терапевту следует поощрять клиентов с ГК к рассмотрению размышлений как возможности для дальнейшего личностного роста и призывать их пытаться понять, о чем им может рассказать эта новая дилемма (с мягкой улыбкой и слегка приподнятыми бровями).

(Обязательно) Положение обучения

Как самоисследование способствует осознанной жизни

- ***Самоисследование предупреждает о тех сферах, в которых могут потребоваться изменения, а также помогает нам быть более открытыми и восприимчивыми к постоянно меняющемуся окружению.*** Оно помогает учиться новому и поэтому позволяет избавиться от предположения, что нам уже все известно.
- ***Практиковать самоисследование особенно полезно в ситуациях, когда мы замечаем за собой сильное сопротивление, защитную реакцию или желание согласиться с обратной связью, которая является для нас неприятной или неожиданной.***
- ***При самоисследовании проблемы рассматриваются как потенциал для личностного роста, а не как препятствия на пути к полноценной жизни.*** Ключевые предпосылки самоисследования следующие: 1) мы не знаем всего, а значит, мы совершаем ошибки; и 2) необходимо признать собственные ошибки, чтобы извлечь из них опыт.
- ***Самоисследование может улучшить отношения, потому что оно служит моделью смирения и готовности учиться тому, что предлагает нам мир, когда мы делимся своими наблюдениями, сделанными во время практики самоисследования, с окружающими*** (см. обязательное упражнение “Самораскрытие” далее в этом уроке).

✓ **Спросите:** *Кто из присутствующих любит проводить время с людьми, считающими, что они все знают, или с закрытыми людьми? Что это говорит нам о полезности самоисследования?*

✓ **Спросите:** *Если вы уже использовали самоисследование, какие вопросы для этого вы нашли наиболее полезными с точки зрения личностного роста?*

(Обязательно) Положение обучения

Углубление понимания самоисследования

- ***Самоисследование — это ключ к радикально открытой жизни.*** Оно предполагает активный поиск того, чего хочется избежать или что вызывает дискомфорт, с целью обучения и культивирование готовности принять свои ошибки с намерением измениться при необходимости.
- ***Самоисследование ставит под сомнение наше восприятие реальности. "Мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть".***
- ***Оно включает готовность поставить под сомнение собственное восприятие и задавать себе вопросы, когда мы напуганы или запутались,*** избегая автоматических защитных реакций.
- ***Самоисследование предполагает поиск хорошего вопроса, который позволит подобраться ближе к личным границам,*** затем необходимо дать возможность ответу самостоятельно возникнуть. Именно поэтому практика самоисследования должна длиться несколько дней или недель.
- ***Она начинается с вопроса*** **Чему, возможно, мне стоило бы научиться [исходя из этого болезненного опыта]?** Этот простой вопрос может помочь выработать привычку признавать то, что напряжение и/или отрицательные реакции могут больше рассказать о нас самих, чем это может сделать другой человек или весь мир. Он помогает избавиться от привычки избегать, отрицать или решать вопросы. Он помогает нам быть более открытыми ради обучения новому.
- ***Лучший вопрос для самоисследования способен поставить нас лицом к лицу с личным неизвестным, с нашими постыдными секретами и нашим высокомерием.*** Определяя, где проходят границы личных возможностей, мы часто сталкиваемся со своей теневой стороной, существование которой обычно предпочитаем не признавать, усердно работая над тем, чтобы хранить ее в секрете или отрицать. Стоит сказать, что не всегда подбираться к личным границам так тяжело, иногда

это может быть довольно легким занятием и/или мы можем не стыдиться этого столь сильно. Это может быть просто что-то, о чем мы не знали. Помните: мы не знаем того, чего мы не знаем.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Не забывайте о том, что в РО ДПТ защитные реакции считаются полезными, потому что они указывают нам на области, в которых нам требуется изменения или рост. Вместо того чтобы автоматически предполагать, что миру следует измениться (например, "Ты должен со мной считаться, потому что твои слова заставляют меня чувствовать себя не в своей тарелке"), или автоматически отдавать предпочтение стратегиям урегулирования или принятия, в РО ДПТ исходят из предположения, что мы часто можем лучше всего научиться в тех сферах, которые вызывают у нас больше всего сложностей. Так, в РО ДПТ нежелательные эмоции, мысли или телесные ощущения рассматриваются как напоминание о необходимости практиковать самоисследование, перенаправляя внимание на сложные и пугающие ощущения с помощью вопроса "Могу ли я чему-то научиться в этой ситуации?" Самоисследование может в итоге привести человека к заключению, что в этой ситуации нет ничего обучающего или что в данном случае необходима закрытость. И все же РО подразумевает готовность пересмотреть свое отношение к проблеме и применить самоисследование вновь и вновь, например, при изменении обстоятельств или при постоянно возникающем в теле напряжении.

- ***Самоисследование — это способность задавать себе вопросы с целью самоисследования.*** Это признание того, что каждый вопрос (или ответ), возникающий в процессе практики самоисследования, независимо от того, насколько он может казаться простым, мудрым или запутанным, имеет право на существование.
- ***Самоисследование требует смелости, чтобы признаться в своих слабостях окружающим*** и/или своем вкладе в существующие проблемы, отказавшись от самоуничижения.
- ***Самоисследование — это стремление к самопознанию, но следует с подозрением относиться к быстрым ответам.*** Быстрые ответы на вопросы самоисследования часто отражают старые знания и/или желание избежать стресса при помощи объяснения или готового решения.
- ***При самоисследовании признается, что в определенной степени мы сами отвечаем за свое восприятие и свои поступки, избегая при этом жестокого самоуничижения, обвинения окружающих или всего мира.***
- ***Самоисследование предполагает целенаправленное культивирование наличия здравой доли сомнений, но без того, чтобы впадать в панику и самообвинения или просто сдаваться.***

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. С точки зрения РО ДПТ факт или правда часто может вводить в заблуждение, отчасти из-за того, что мы не знаем того, чего мы не знаем, все постоянно меняется и значительная часть наших ощущений остается неосознанной. Для клиентов с ГК важно *стремиться узнать правду*, потому что при закостенелом или фаталистичном мышлении мы менее открыты восприятию новой информации и можем ошибочно полагать, что уже все знаем.

(Дополнительно) Положение обучения

Культивирование здравой доли сомнений

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 13.2, "Культивирование здравой доли сомнений".

- ***Один из секретов здоровой жизни — наличие здравой доли сомнений.***

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Выберите случайного участника и попросите его прочитать вслух один пункт из раздаточного материала 13.2, "Культивирование здравой доли сомнений", кратко его обсудите и продолжайте в том же духе, выбрав уже другого участника для чтения вслух следующего пункта. Продолжайте чтение вслух по очереди, пока не рассмотрите все положения. Для углубления этой практики используйте мини-упражнения.

Что такое здравая доля сомнений

- Здравая доля сомнений — это способность признать возможность собственных ошибок или заблуждений без фрустрации или жесткого самообвинения.
- Здравая доля сомнений — это способность не воспринимать себя слишком серьезно, но относиться к себе с определенной долей юмора. Это способность по-доброму посмеяться над собственными слабостями, странностями и/или причудами. Это признание того, что всем людям свойственны слабости.
- Здравая доля сомнений предполагает способность брать на себя ответственность за собственные поступки и чувства, не отказываясь от активных действий при возникновении сложностей.
- Здравая доля сомнений помогает улучшить отношения, потому что служит сигналом о готовности учиться тому, что предлагает мир.
- Здравая доля сомнений не относится к проявлениям закостенелого или фиксированного мышления.

Что такое нездоровые сомнения

- При нездоровых сомнениях самопознание вызывает страх.
- Нездоровые сомнения могут возникнуть под видом готовности задаваться вопросами и/или признавать собственные ошибки ради личностного роста.
- При нездоровых сомнениях часто возникают подозрения в ошибочных обвинениях и/или несправедливом принуждении пересмотреть свою точку зрения (например, утверждается, что дальнейшее самопознание может причинить вред, потому что ставит под сомнение недавно обретенное ощущение смысла или уверенности в себе и/или может вызвать воспоминания о насилии, с которыми индивид не готов справиться, что приведет к отстранению, кризису или репереживанию).
- При нездоровых сомнениях часто возникают тайные желания ничего не менять или избегать сложностей. Это социальный сигнал, функция которого часто состоит в блокировании дальнейшей обратной связи (см. обязательное положение обучения "Не делайте мне больно" в уроке 16).
- Для нездоровых сомнений характерны тайная злость или обида, направленная на людей или события, которая ставит под сомнение убеждения или вызывает ощущение неуверенности в собственных убеждениях или необходимость в бесполезных самокопаниях.
- Нездоровые сомнения оказывают сильное влияние на отношения, несмотря на то что они выражаются пассивно (например, в форме капризов, надутых губ, избегания, отказа от активных действий или утраты надежды).
- Если бы нездоровые сомнения могли говорить, то они сказали бы следующее: "Видишь? Я признаю то, что я — плохой человек, поэтому можно перестать ждать от меня изменений, ведь уже столько раз тебе говорилось, что во мне нет ничего хорошего".
- ИЛИ они могут сказать: "Видите, что вы со мной сделали? Ваши вопросы вынудили меня задавать себе вопросы. И теперь мое состояние достойно сожалений. Надеюсь, вы теперь довольны".
- Так, нездоровые сомнения являются проявлением фаталистичного состояния разума.

(Дополнительно) Мини-упражнение

Весело и сомневаясь в себе

При проведении этого мини-упражнения тренер может спокойно читать вслух с листа приведенную ниже последовательность действий. Убедитесь в том, что у вас есть запасные ручки и листы чистой бумаги, чтобы раздать всем участникам при необходимости.

Проинструктируйте участников, предпочтительно с явно выраженным акцентом техасского ковбоя ("Хи-хи!). *Окей, друзья, теперь все давайте покрепче сожмем свои ручки и карандаши и потуже затянем ремни безопасности, потому что нам предстоит тот еще паровоз вопросов, которые будут КАТИТЬСЯ, ПАДАТЬ и СБИВАТЬ ВАС С НОГ! Ое! ЙЯХУУУ!* Поднимите высоко руки, радуясь предстоящей ситуации, затем замрите в недоумении.

Продолжайте, теперь предпочтительно с акцентом заносчивого аристократа ("Хи-хи!"). *Хорошо, пожалуй, это было слишком... Что я действительно хотел сказать, так это то, что вскоре я задам вам несколько вопросов. Пожалуйста, хорошенько подготовьтесь и убедитесь, что ваши письменные принадлежности при вас и что вам доступна чистая бумага, чтобы вы могли записать приходящие в вашу голову мысли. Уверен, что вы найдете этот опыт потрясающим.*
Продолжайте (теперь своим привычным голосом, а еще лучше — снова заносчивым аристократическим голосом). *Прошу прощения за неуместные поправки с моей стороны. Давайте начнем сначала. Что я действительно, действительно хочу сказать, так это то, что я собираюсь прочитать несколько вопросов вслух, а вашей задачей будет записать на листе бумаги, который лежит перед вами, первые мысли, которые приходят вам на ум. Мы не будем делиться своими мыслями, так что все написанное останется вашим и только вашим. Вы можете сохранить записи, выкинуть их или использовать для практики самоисследования, — выбор полностью за вами. Итак, мы можем все расслабиться. Вы готовы? Вопросы в студию!*

- *Спросите себя:* **Что я думаю о сомнениях в себе?** *Запишите первую мысль, которая пришла вам на ум.*
- *Спросите себя:* **Возможно, я боюсь, что если я буду сомневаться в чем-то, то не смогу собраться? Что я боюсь узнать нового о себе?** *Запишите первую мысль, которая пришла вам на ум.*

- *Спросите себя:* **Насколько я действительно обладаю способностью искренне и по-доброму смеяться над собственными слабостями или ошибками? Как часто я показываю эту свою сторону окружающим? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?** *Запишите первую мысль, которая пришла вам на ум.*
- *Спросите себя:* **Откуда вообще у меня взялась мысль, что задавать себе вопросы или заниматься самоисследованием опасно?** *Запишите первую мысль, которая пришла вам на ум.*
- *Спросите себя:* **Чему бы мне, возможно, следовало бы научиться?** *Запишите первую мысль, которая пришла вам на ум.*

(Дополнительно) Практика самоисследования

"Кто внес поправки?"

Стихотворение Руми "Кто внес поправки?" можно использовать для введения в концепцию самоисследования или для углубления ее понимания. Ниже приведена последовательность действий, помогающая ввести это стихотворение в практику осознанности. (*Внимание:* использование колокольчика для осознанности остается на ваш выбор.)

Сегодня в процессе нашей практики я буду читать вам стихотворение, а вы будете обращать внимание на возникающие у вас образы, воспоминания, мысли, ощущения, эмоции или чувства, не поддаваясь при этом побуждениям, которые они вызывают. Просто наблюдайте за тем, что возникает, а затем возвращайтесь к прослушиванию вновь и вновь. Если ваш разум отвлекается, обращайте на это внимание и без осуждения возвращайтесь сознанием назад к словам, которые слышите. Я прочту стихотворение три раза подряд и буду звонить в колокольчик каждый раз после его окончания. Теперь сядьте так, чтобы вам было удобно слушать, и перенесите сознание на дыхание, сконцентрировавшись на том, что происходит здесь и сейчас. Обращайте внимание на вдохи и выдохи, не пытаясь их изменить или что-то с ними сделать, просто сохраняйте осознанность на протяжении всего вдоха и на протяжении всего выдоха. *[Сделайте небольшую паузу.]* Теперь я позвоню в колокольчик, а вы как можно лучше постарайтесь сосредоточить сознание на словах стихотворения, обращая внимание на чувства и ощущения, которые возникают у вас во время его прослушивания.

Кто внес поправки?

Разжалась жменя,
И стрела умчалась в дебри.
Я гнал оленя,
Удирать пришлось от вепря.
Рыл другу яму,
Испытал в нее паденье.
Набрался сраму,
Оказался в заключенье.
Завысив ставки,
Просадил я все на свете.
Кто внес поправки
В планы, что я сам наметил?

— Мевлана Джалаладдин Руми, 1230 *(Пер. Сергея Сичева)*

После практики осознанности тренер может попросить участников поделиться своими наблюдениями и использовать их в качестве основы для дальнейшего обсуждения или обучения ключевым положениям, описанным ранее. Это стихотворение также помогает провести обсуждение за и против попыток контролировать мир, других людей или самих себя и влияние подобного поведения на жизнь индивида.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Стихотворение Руми предлагает дополнительные возможности для самоисследования, потому что может иногда вызывать защитную реакцию или сопротивление со стороны клиентов с ГК. Например, у некоторых клиентов проявляется сильная реакция на две последние строчки стихотворения. Вместо того чтобы успокаивать клиента или признавать его правоту, тренеру в случае, если возникнет такая ситуация, следует призвать клиента использовать этот опыт в качестве возможности для самоисследования, т.е. попытаться понять, может ли эта ситуация чему-то его научить? Тренер может помочь клиенту начать этот процесс, предлагая потенциально полезные вопросы для самоисследования (не забывая при этом тепло улыбаться и слегка приподнимать брови): *Могут ли возникающие телесные ощущения означать, что я не совсем открыто воспринимаю концепцию наличия определенной доли здравых сомнений? Если да, то чего я боюсь? Не замечаю ли я за собой желания привычно все объяснять или защищаться? Что это может означать? Может ли оказаться, что я считаю дальнейшее самопознание вредным или бессмысленным, потому что я уже проделал всю необходимую работу над собой? Если да или может быть, то что я боюсь потерять?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру следует призывать участников молча проводить самоисследование при любой возможности, включая этот тренинг. Если тренер предлагает кому-нибудь из участников подумать о том, чтобы провести самоисследование прямо сейчас, важно сделать так, чтобы это предложение не казалось требованием или принуждением. Следует использовать невербальные сигналы не доминирования вместе с сигналами, выражающими предложение сотрудничать, т.е. необходимо слегка опустить плечи, улыбнуться, приподнять брови и посмотреть в глаза (см. навыки "Гибкий разум МУДР" и "Гибкий разум ЧИСТ" для получения более подробной информации о невербальных сигналах). Здесь приведены примеры вопросов для самоисследования, которые можно незаметно вплетать в ход занятия, смело видоизменяя их для конкретного контекста при необходимости. *Когда я испытываю напряжение, может ли это быть вызвано тем, что инструктор на занятии дает мне обратную связь, которую я не хочу принимать или которой пытаюсь избежать? Может ли оказаться, что мое желание защищаться или сопротивляться сигнализирует о моем нежелании слушать то, что мне говорят, рекомендуют или призывают сделать? Обвиняю ли я тайно тренера или кого-то еще за поддержку или одобрение? Если да, то чему мне, возможно, следовало бы научиться? Перехожу ли я быстро к самообвинению, отстраненности или желанию сдаться? Что это может сказать мне о моей степени открытости в настоящий момент? Может ли оказаться, что я действую из состояния закостенелого разума или фатального разума?*

(Обязательно) Практика

Самораскрытие

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 13.3, "Практика самоисследования и самораскрытия".

- ***Самоисследование предполагает как готовность к самопознанию, так и готовность делиться с окружающими тем, что вам открылось в процессе самопознания. Этот процесс в РО ДПТ называется самораскрытием.***
- ***Самораскрытие — это самоисследование в присутствии другого человека,*** делясь своими открытиями при помощи практики осознанного "честного описания", предполагающей самораскрытие (например, континуума осознанности из урока 12).
- ***Самораскрытие столь важно, потому что нам необходимы люди для осознания своих слепых мест,*** потому что нам свойственна двойственность восприятия независимо от того, что мы делаем и где находимся, включая практику осознанности.

- ***Самораскрытие помогает взять на себя ответственность за собственное восприятие и поступки.*** Оно блокирует привычное избегание и отрицание. Для клиентов с ГК это может быть важной частью самоисследования. Многие люди со склонностью к ГК избегают делиться своими чувствами или мнением, потому что в этом случае они могут быть подвергнуты критике и/или у них могут возникнуть мысли о необходимости меняться (см. главу 10 основного учебника по РО ДПТ).
- ***Самораскрытие позволяет преодолеть необоснованное смущение или чувство стыда, которое может возникать, если во время практики самоисследования открываются те стороны личности, которые не вызывают чувства гордости или которые не хочется признавать.*** Чувство стыда необоснованно в данном случае, потому что признание собственных слабостей, несмотря на сопротивление или страх в отношении реакции окружающих, — это смелый и благородный поступок. Он является противоположностью самодовольства, пассивности или отстраненности и способствует близости между людьми (см. урок 8). Самораскрытие служит сигналом вашему мозгу о том, что здесь нечего стыдиться, тогда как сигналы сокрытия дают мозгу понять, что вы что-то делаете неправильно.
- ***Самораскрытие улучшает отношения, потому что служит проявлением скромности и готовности учиться тому, что предлагает мир.*** Когда мы не скрываем свою уязвимость, мы сигнализируем окружающим, что мы такие же, как они (не превосходим их ни в чем), и что мы открыты для обучения.
- ***Практика "самораскрытия" во время самоисследования помогает участникам тренинга более прямо выражать свои мысли.*** Человек, практикующий самораскрытие, должен чувствовать себя достаточно свободно, чтобы делиться практически любыми переживаниями, независимо от того, насколько глупыми, неточными или осуждающими они могут показаться. Цель этой практики — выявление собственных границ. Личностный рост часто предполагает признание тех своих проявлений, которые не обязательно кажутся милыми, политкорректными или образцовыми. Хотя обычно есть пределы того, что может быть сказано, практика самораскрытия в РО ДПТ имеет много общего с концепцией, известной под названием *паресия*, впервые представленная в Древней Греции такими философами, как Платон, Сократ и Диоген, приблизительно в 400 году до н.э. в качестве практики проговаривания правды ради общего блага, т.е. практики способности говорить смело и откровенно.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Важно обратить внимание на то, что практика самораскрытия НЕ ЯВЛЯЕТСЯ неосознанным выражением чувств или суждений без учета ситуации. Как раз наоборот, участников призывают не только свободно выражать свои чувства и мнения, но и свободно редактировать то, что они собираются сказать. Практика "самораскрытия" — это не практика выставления себя напоказ и не соревнование в том, кто сможет больше раскрыть.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Самоисследование предполагает активный поиск собственных слабостей, а не сильных сторон. Поэтому практика самоисследования часто приводит к ощущению смущения или чувству стыда (хотя и не всегда). Тренер должен быть готовым поделиться личным опытом самоисследования, чтобы помочь клиентам углубить их практику. Публичное раскрытие личных странностей или слабостей противоречит склонности людей с ГК скрывать свои чувства. Поэтому значение этой практики при преодолении проблем, связанных с чрезмерным самоконтролем, невозможно переоценить. Важно то, что открытое проявление собственной уязвимости перед другими людьми увеличивает, а не уменьшает желание окружающих общаться с этим человеком, поэтому практика самораскрытия может быть мощным средством воссоединения со своим племенем для клиентов с ГК.

(Обязательно) Практика

Пошаговый процесс практики самоисследования и самораскрытия

Выделите примерно 20 мин. на обучение, практику и обсуждение.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Эта практика НЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ самораскрытие участников перед всей группой. Упражнение проводится в парах, и лишь обсуждение после практики — всей группой. Только тренеру следует продемонстрировать данную практику перед всеми участниками. Так, один тренер демонстрирует самораскрытие, тогда как его помощник выполняет четыре шага углубления практики, описанных ниже. Демонстрация должна быть краткой (как и сама практика самоисследования), но при этом вполне реалистичной. Тренеру следует выбрать для самоисследования эпизод, вызвавший определенные эмоции, но не слишком сильные, потому что это поможет участникам выработать привычку заниматься самопознанием в отношении как незначительных, так и значительных событий их жизни.

Предварительное объяснение. Объясните, что основная задача этой короткой практики состоит в изучении того, как воплотить в жизнь практику самоисследования и самораскрытия!

Инструкции. Разбейте группу на пары (если участников нечетное количество, тренер может образовать пару с участником, который демонстрирует наибольшее сопротивление). Затем попросите участников на протяжении нескольких минут молча вспомнить недавнее событие, когда они испытывали нежелательные ощущения или эмоции.

Напомните участникам, что наши границы почти всегда находятся там, где возникают нежелательные поступки, мысли, эмоции, чувства, представления или ощущения, желание избежать, смущение и/или мы не хотим о чем-то думать или что-то признавать. Важно, чтобы практика самоисследования проводилась не в отношении серьезных проблем или сильных эмоций. На самом деле мы часто можем больше о себе узнать, когда задаемся вопросами об относительно незначительных событиях.

Приведите примеры: вы заблудились, когда гуляли в родном городе, и испытали смущение из-за того, что вам пришлось спрашивать о направлении; вы ощутили раздражение из-за взглядов одного из посетителей ресторана; вы почувствовали, что вас не ценят, когда начальник на собрании не выразил признательность за вашу усердную работу; вы ощутили побуждение расставить иначе тарелки в посудомоечное машине, сложенные туда другим членом семьи; вы ощутили раздражение, когда узнали, что спортивный зал в отеле, в котором вы остановились, закрыт; вы ощутили раздражение из-за того, что кто-то подрезал вас на дороге. Тренеры должны быть готовы поделиться одним-двумя примерами из собственной жизни.

Поощряйте участников искренне выражать свои чувства и не бояться редактировать то, что они говорят во время практики.

Скажите: *Итак, можно расслабиться. Вы будете говорить только то, что хотите сказать, что, вероятно, вы будете делать в любом случае, но все же иногда приятно получить зеленый свет, не так ли? Теперь сделайте глубокий вдох, поднимите, наконец-то, эти брови, потому что ситуация полностью под контролем. Насколько глубокими или поверхностными будут ваши признания, зависит только от вас — это ваш выбор, и нет правильного или неправильного способа практиковать самораскрытие. Так что получайте удовольствие от практики... и посмотрим, к чему это вас приведет, когда вы подберетесь к тому, чего обычно избегаете.*

Расскажите о важности блокирования поведения, направленного против практики самоисследования, которое помогает участникам держаться подальше от их личных границ познания. Это, например, может быть успокоение или желание получить успокоение (такое, как "Не переживай, у тебя все выйдет"), одобрение или желание получить одобрение (такое, как "Мне

это тоже показалось сложным"), урегулирование (такое, как "Думаю, тебе стоит сделать глубокий вдох"), оценка (такая, как "Вы, должно быть, где-то этому научились. Не подскажете, где?"), поддержка (такая, как "Помните, вы человек, который действительно заботится о благополучии окружающих"), решение проблем, потребность все исправить (такая, как "Вам нужно поговорить с этим человеком") или призывы принять ситуацию (такие, как "Вам следует принять то, что вы не можете решить эту проблему").

Проведите практику, последовательно проходя приведенные ниже шаги.

1. **Человек, который проводит практику самораскрытия, пытается определить собственные границы, кратко рассказывая своему напарнику об эмоциональном событии** без оценок, попыток защитить себя или рационализировать происходящее (на протяжении примерно одной минуты).
2. **Напарник, который слушает, должен избегать попыток решить проблему, предложить собственную оценку произошедшего, успокоить, одобрить, подбодрить иди поощрить принять ситуацию,** и спустя 1–2 мин. остановить человека, который практикует самораскрытие, вопросом "Вы добрались до собственных границ?" и, если ответ отрицательный, задать следующий вопрос: "Что вам необходимо для того, чтобы это сделать?" **Человек, который слушает, записывает ответы на листе бумаги.** Затем, независимо от того, добрался ли участник до границ собственного познания, слушающий спрашивает: "Чему, возможно, вам стоило бы научиться в этой ситуации?" И/ИЛИ "Какой вопрос вам, возможно, следовало бы себе задать, чтобы научиться чему-то новому?" **Слушатель записывает ответы на листе бумаги.** Два последних вопроса — это ключевые вопросы самоисследования. Они в равной степени полезны в ситуациях, когда индивид не может подобраться к собственным границам, сопротивляется самоисследованию или обнаружил границы собственного познания.
3. **Слушатель помогает участнику поддерживать контакт с той областью, в которой находятся его личные границы,** время от времени (примерно каждые 30 с) задавая вопросы "Вы все еще находитесь на границе личного незнания или уже урегулировали ситуацию? Если вы пытаетесь урегулировать эту ситуацию, то какие вопросы вам стоит себе задать, чтобы вернуться назад?"
4. **Затем тот участник, который слушает, просит напарника определить вопрос или вопросы, которые в наибольшей степени помогли подобраться к собственным границам,** и записать сказанное.

Спустя примерно 5 мин. окончите практику и выделите 1–2 мин. на обратную связь/обсуждение в каждой паре. Предложите участникам подумать во время обсуждения над следующим: 1) *в какой степени участник пытался оценить ситуацию, оправдаться или защититься; 2) в какой степени слушающий участник пробовал (или испытывал желание попробовать) успокоить, оправдать или помочь решить проблему во время практики?*

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Если кто-то сообщает о том, что времени на практику не хватает, стоит мягко напомнить, что цель практики не в поиске хорошего ответа, а в поиске хорошего вопроса. Именно по этой причине практика самоисследования никогда не длится долго, — чтобы участникам хватило времени (количества дней) на практику самоисследования одной и той же проблемы. Если участники чувствовали неудовлетворение в связи с практикой, не могли подобраться к собственным границам или заметили за собой сопротивление самоисследованию, попросите их записать все происходящее в рабочем листе и воспользоваться раздаточным материалом 1.3, "Обучение посредством самоисследования", для лучшего понимания того, что это может означать и/или чему можно научиться в этой ситуации, вместо того чтобы сдаваться и считать неправильной практику или себя.

Затем ролями в паре необходимо поменяться. Участник, который слушал, теперь будет практиковать самораскрытие, повторяя все те же шаги, включая обсуждение в паре после пятиминутной практики.

Попросите всю группу поделиться наблюдениями и проведите соответствующее обучение. Предложите участникам на предстоящей неделе проводить ежедневную практику самоисследования продолжительностью 3–5 мин., которая поможет углубить появившееся сегодня понимание: *Каждый день мягко повторно задавайте себе вопросы самоисследования, которые, как вы обнаружили, помогают вам ближе подобраться к личным границам, и записывайте все, что приходит вам на ум во время этой практики. Напомните участникам о следующем.*

- ***Необходимо помнить, что самоисследование означает поиск хорошего вопроса, который поможет подобраться к границам личного познания, а не хороший ответ.*** Выделяйте время на поиск того, чему вам, возможно, следует научиться, вместо того чтобы искать способы быстро все объяснить или урегулировать ситуацию.
- ***Необходимо учиться с подозрением относиться к быстро возникающим ответам, потому что они могут маскировать избегание.*** Делайте практику короткой (к примеру, не дольше 5 мин.). Короткие

частые практики (к примеру, ежедневные) с одним и тем же вопросом или новыми вопросами, которые возникли в предыдущий день, обычно более эффективные. Длительные практики иногда могут иметь скрытую мотивацию найти ответ или решение.

- ***Необходимо выработать привычку ежедневной практики и записи наблюдений в журнал самоисследования.*** Наблюдайте за тем, как вопросы и сама практика изменяются со временем.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру следует заблокировать попытки, собственные и участников, подводить итоги, приводить интерпретации, одобрять, урегулировать, подбадривать, советовать, оценивать, решать проблему, успокаивать или помогать принять опыт после практики самоисследования, потому что почти неизбежно функцией подобного поведения будет поиск ответа или решения дилеммы самоисследования. Именно поэтому предполагается, что практика самоисследования длится несколько дней или неделю. Так ответ сможет возникнуть со временем, и затем в идеальном случае участник сможет поделиться своими наблюдениями с группой или с личным терапевтом. **Важно, что решение, которое возникает, могло быть принято в качестве следующей области работы над собой для личностного роста.** Тренер может свободно раздавать копии журнала самоисследований или протоколы самоисследования РО из основного учебника (глава 7).

(Дополнительно) Практические упражнения

Примеры упражнений для самоисследования и самораскрытия, которые можно провести во время занятия

- **Попросите участников вспомнить, когда в последнее время они испытывали зависть, обиду, смущение, чувство стыда, гнев или желание отомстить.** Участникам следует разбиться на пары и затем по очереди практиковать самоисследование в отношении этого эмоционального опыта (см. приведенный выше четырехшаговый протокол “самораскрытия”). Тренеру следует выделить приблизительно 2–3 мин. на каждую практику самоисследования перед тем, как дать сигнал поменяться ролями в паре (т.е. слушающий теперь будет проводить самоисследование, и наоборот). Тренер может черпать примеры возможных вопросов из раздаточного материала 1.3, “Обучение посредством самоисследования”.

- **Попросить участников разбиться на пары и провести практику континуума осознанности** (см. урок 12) в отношении обуви своего напарника. Практика заключается в наблюдении за эмоциями, чувствами, мыслями, ощущениями и представлениями, которые возникают во время изучения обуви напарника. Затем напарник должен провести такую же практику (см. инструкции в отношении смены ролей в паре в уроке 12).
- **Для начала тренинга попросите участников поделиться одним из открытий, сделанных во время самоисследования на прошедшей неделе.** Тренеру следует присоединиться к практике, поделившись собственным открытием, сделанным во время самоисследования.
- **Проведите практику осознанности, во время которой участникам необходимо молча задавать себе вопрос *Чему мне следует научиться?*** После этого инструктору нужно предложить участникам поделиться своими наблюдениями с напарником или всей группой (даже если они ничего не смогли обнаружить) и использовать это в качестве способа углубления понимания принципов самоисследования.

Урок 13. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Раздаточный материал 13.1, “Ключевой навык осознанности «Как»: при помощи самоисследования”**
2. (Обязательно) **Рабочий лист 13.А, “Практика ключевого навыка осознанности «Как»: при помощи самоисследования”**
3. (Обязательно) **Ведение журнала самоисследования.** Тренер должен поощрять участников углублять практику самоисследования, выделяя на предстоящей неделе ежедневно 3–5 мин. на практику, во время которой они будут задавать себе вопросы, возникшие во время тренинга, а затем записывать в журнал любые воспоминания, ощущения, эмоции, чувства и мысли, которые вызывают эти вопросы. Записи также должны включать любые возникающие во время практики новые вопросы и/или то, как они пытаются урегулировать свое состояния во время практики или вовсе ее избежать.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.1

Ключевой навык осознанности "Как": при помощи самоисследования

Что такое самоисследование

- **Самоисследование предполагает готовность поставить под сомнение собственные убеждения, т.е. то, что обычно мы считаем фактом или правдой.**
- **При самоисследовании мы исходим из следующих предположений.**
  1. *Мы не знаем того, чего мы не знаем.*
  2. *Мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть.*
- **Самоисследование помогает обнаружить сферы жизни, в которых нам могут понадобиться изменения, а также быть более открытыми и восприимчивыми к постоянно меняющемуся окружению.**
- **Самоисследование особенно полезно в тех случаях, когда мы замечаем за собой сильное неприятие, сопротивлении или желание согласиться с обратной связью, которая кажется неприятной и сложной для восприятия.** Самоисследование начинается с вопроса: *Могу ли я чему-то научиться в этой ситуации?*
- **При самоисследовании мы стремимся к самопознанию, и все же стоит подозрительно относиться к быстро возникающим ответам.** Такие ответы на вопросы самоисследования часто отражают старые привычки обучения и/или желание избежать стресса при помощи готового объяснения или решения.
- **При самоисследовании необходимо в определенной степени признать ответственность за собственное восприятие и поступки,** избегая при этом обвинения в происходящем себя, окружающих и всего мира.
- **Самоисследование предполагает необходимость изучить собственные привычки, а также готовность делиться с окружающими своими открытиями,** чтобы обнаружить потенциальные слепые зоны.
- **Самоисследование — это способность задаваться вопросами.** При этом признается, что любой вопрос (или ответ), который возникает в процессе самоисследования, независимо от того, насколько он кажется глубокомысленным, мудрым или обескураживающим, является по своей сути ошибочным.

Чем самоисследование не является

- **Цель хорошего самоисследования — найти НЕ хороший ответ, а хороший вопрос,** который поможет подобраться к границам личного незнания ради обучения новому.
- **Самоисследование — это НЕ постоянные размышления о проблеме,** потому что оно не направлено на *решение проблемы* или *избегание дискомфорта.*
- **Самоисследование — это НЕ урегулирование, принятие, отвлечение, отрицание, рационализация или способ самоуспокоения.**
- **Самоисследование НЕ означает, что правды не существует или что никогда не стоит доверять своей интуиции.** Например, если в одной с вами комнате оказался голодный тигр, то лучше верить своим глазам (т.е. тому, что вы видите тигра), чем верить лжи (т.е. тому, что вы видите кролика), в особенности если вы не хотите оказаться его обедом.
- **Самоисследование — это НЕ средство самоуничижения,** хотя оно и может быть болезненным, по крайней мере временно, потому что часто требует раскрытия того, что долгое время скрывалось, или сомнения в собственных убеждениях.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.2

Культивирование здравой доли сомнений

- **Один из секретов здоровой жизни — наличие здравой доли сомнений.**

Что такое здравая доля сомнений

- Здравая доля сомнений — это способность признать возможность собственных ошибок или заблуждений без фрустрации или жесткого самообвинения.
- Здравая доля сомнений — это способность не воспринимать себя слишком серьезно, а относиться к себе с определенной долей юмора. Это способность по-доброму смеяться над собственными слабостями, странностями и/или причудами. Это признание того, что всем людям свойственны слабости.
- Здравая доля сомнений требует способности брать на себя ответственность за собственные поступки и чувства, не отказываясь от активных действий при возникновении сложностей.
- Здравая доля сомнений помогает улучшить отношения, потому что служит сигналом готовности учиться тому, что предлагает мир.
- Здравая доля сомнений не относится к проявлениям закостенелого или фиксированного мышления.

Что такое нездоровые сомнения

- При нездоровых сомнениях самопознание вызывает страх.
- Нездоровые сомнения могут возникнуть под видом готовности задаваться вопросами и/или признавать собственные ошибки для личностного роста.
- При нездоровых сомнениях часто возникают подозрения в ошибочных обвинениях и/или несправедливом принуждении пересмотреть свою точку зрения (например, утверждается, что дальнейшее самопознание может причинить вред, потому что заставляет сомневаться в недавно обретенном ощущении смысла или уверенности в себе, и/или вызвать воспоминания о насилии, с которыми индивид не готов справиться, что может привести к отстраненности, кризису или репереживанию).

- При нездоровых сомнениях часто возникает тайное желание ничего не менять или избегать сложностей. Это социальный сигнал, функция которого часто состоит в блокировании дальнейшей обратной связи (см. обязательное положение обучения "Не делайте мне больно" в уроке 16).
- Для нездоровых сомнений характерны тайная злость или обида, направленная на людей или события, которая ставит под сомнения убеждения или вызывает ощущение неуверенности в собственных убеждениях или необходимость в бесполезных самокопаниях.
- Нездоровые сомнения оказывают сильное влияние на отношения, несмотря на то что они выражаются пассивно (например, в форме капризов, надутых губ, избегания, отказа от активных действий или утраты надежды).
- Если бы нездоровые сомнения могли говорить, то они сказали бы: "Видишь? Я признаю то, что я — плохой человек, поэтому можно перестать ждать от меня изменений, ведь уже столько раз тебе говорилось, что во мне нет ничего хорошего".
- ИЛИ они могут сказать: "Видите, что вы со мной сделали? Ваши вопросы вынудили меня задавать себе вопросы. И теперь мое состояние достойно сожалений. Надеюсь, вы теперь довольны".
- Нездоровые сомнения являются проявлением фаталистичного состояния разума.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.3

Практика самоисследования и самораскрытия

- **Выработайте привычку делиться открытиями, сделанными во время практики самоисследования,** т.е. практиковать так называемое *самораскрытие.* Практика самораскрытия предполагает практику самоисследования в присутствии другого человека.
- **Нам необходимы другие люди для понимания собственных слепых зон**, потому что мы не знаем того, чего мы не знаем, все постоянно меняется и значительная часть наших ощущений остается неосознанной.
- **Самораскрытие улучшает отношения, потому что является проявлением скромности и готовности учиться тому, что может предложить мир.** Когда мы не скрываем свою уязвимость, мы сигнализируем окружающим о равном отношении (отсутствии чувства собственного превосходства), а также о том, что мы открыты для обучения.
- **Самораскрытие помогает взять на себя ответственность за собственное восприятие и поступки.** Оно блокирует привычное избегание и отрицание.
- **Самораскрытие противоречит необоснованным ощущению смущения и чувству стыда, которые могут возникать, когда самоисследование подводит нас к той части личности, которая не вызывает у нас гордости или желания делиться.**
  - Чувство стыда является необоснованным в этом случае, потому что признание своих слабостей, несмотря на внутреннее сопротивление или страх перед реакцией окружающих, — это смелый и благородный поступок. Он является противоположностью самодовольства, пассивности или отстраненности и способствует близости между людьми.
  - Самораскрытие служит сигналом вашему мозгу, что здесь нечего стыдиться, тогда как сигналы сокрытия дают мозгу понять, что вы что-то делаете неправильно.
- **Практика самораскрытия во время самоисследования является своеобразным разрешением для участников говорить откровенно.**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 13.4

Основные положения урока 13. Обучение осознанности: часть 3

Ключевой навык осознанности “Как”: при помощи самоисследования

1. В РО ДПТ выделяют четыре навыка осознанности “Как”, представляющие собой отношение или состояние разума, необходимое для практики осознанности: *при помощи самоисследования, при помощи осознания жестких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно со смирением*. В уроке 13 основное внимание уделяется первому из этих четырех навыков — *при помощи самоисследования*.
2. *При помощи самоисследования* — это ключевой навык осознанности “Как” в РО ДПТ. Это ключ к радикально открытой жизни. Он предполагает активный поиск того, чего хочется избежать или что доставляет дискомфорт, ради обучения новому, а также культивирование готовности принять возможность собственных ошибок с намерением измениться при необходимости.
3. Самоисследование требует готовности как изучать собственные границы, так и делиться с другими сделанными в процессе открытиями. Этот процесс в РО ДПТ называется *самораскрытие*.

Радикальная открытость. Рабочий лист 13.А

Практика ключевого навыка осознанности "Как": при помощи самоисследования

Воспользуйтесь навыком "при помощи самоисследования" для углубления осознанности.

Пожалуйста, отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Целенаправленная практика здравой доли сомнений** без расстройства или желания сдаться.
- ☐ **Признать, что я не знаю того, чего я не знаю.**
- ☐ **Помнить о том, что самоисследование предполагает поиск хорошего вопроса,** который позволит ближе подобраться к границам собственного познания, а не одержимость поиском хорошего ответа.
- ☐ **Практиковать с подозрением относиться к быстро возникающим ответам** на вопросы самоисследования.
- ☐ **Делать практику самоисследования короткой** (к примеру, не дольше 5 мин.).
- ☐ **Записывать все, что приходит в голову во время практики самоисследования,** в дневник самоисследования.
- ☐ **Практиковать самораскрытие** с другими людьми для обучения при помощи обратной связи.
- ☐ **Пользоваться вопросами из раздаточного материала 1.3, "Обучение посредством самоисследования"**, для углубления практики самоисследования.

Урок 14

Обучение осознанности: часть 4

Навыки "Как"

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Урок 14 — это часть 4 обучения осознанности в РО ДПТ. В части 1 описывается характерное для клиентов с ГК мышление (*закостенелое, гибкое и фаталистичное мышление*; см. урок 11). В части 2 рассматриваются навыки осознанности "Что" (*открытое наблюдение, честное описание* и *деятельность без планирования*; см. урок 12). В части 3 описывается первый из четырех навыков "Как": *при помощи самоисследования* (см. урок 13). В части 4 мы переходим к оставшимся трем навыкам "Как", т.е. к тем состояниям разума, которые необходимо культивировать во время практики осознанности.

Основные положения урока 14

1. В РО ДПТ выделяют четыре навыка осознанности "Как", представляющих собой отношение или мышление, необходимое для практики осознанности: *при помощи самоисследования, при помощи осознания резких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно и со смирением*. Ключевой навык осознанности "Как" — *при помощи самоисследования* — рассматривался в уроке 13. В уроке 14 мы сфокусируемся на оставшихся трех навыках "Как".
2. Второй навык "Как" — *при помощи осознания резких суждений*. Суждения становятся резкими и/или проблемными, когда мы ригидно верим в их исключительную точность или реалистичность; они приводят к бесполезным размышлениям, делают нас менее открытыми обратной связи или новой информации и/или негативно влияют на то, какие социальные сигналы мы посылаем окружающим или как выражаем свои намерения и ожидания.
3. *При помощи однозадачности* — это третий навык осознанности "Как". Он предполагает выполнение одной задачи за раз, преднамеренно и постоянно возвращая внимание в настоящий момент. В РО ДПТ *практика однозадачности* предполагает практику осознанности со смирением. Смирение необходимо потому, что наше сознание в любой момент времени — это отредактированная версия настоящего, а не подлинное его отражение.

4. *Эффективно и со смирением* — это четвертый навык осознанности "Как" в РО ДПТ и способ адаптации собственного поведения к постоянно меняющимся обстоятельствам для достижения личных целей или жизни в соответствии с собственными ценностями, считаясь при этом с потребностями окружающих. Клиентам с ГК может понадобиться обучение навыкам не всегда следовать правилам, не всегда проявлять толерантность, не всегда принимать решение, опираясь на возможность выиграть или достичь чего-то, отказаться от компульсивных стремлений и обсессивного самоулучшения, а также обучение тому, как радоваться непродуктивным моментам жизни как возможностям для личностного роста.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 14.1, "Четыре навыка РО «Как»"
- Раздаточный материал 14.2, "Самоисследование для изучения резких суждений"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 14.3, "Основные положения урока 14. Обучение осознанности: часть 4. Навыки «Как»"
- Рабочий лист 14.А, "Практика навыков РО «Как»"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Положение обучения

При помощи осознания резких суждений

- ***Второй навык "Как" в практике осознанности в РО ДПТ — при помощи осознания резких суждений.***
- ***Наш мозг постоянно отслеживает изменения или несоответствия в окружающей среде, которые могут иметь отношение к нашему благополучию.***
- ***Наш мозг настроен на то, чтобы оценивать степень того, насколько нам нравится или не нравится происходящее в каждый момент времени.*** Заметив несоответствие (что-то неожиданное), мы быстро оцениваем или выносим суждения в отношении того, насколько это безопасно, потенциально полезно или опасно. Этот процесс настолько быстрый, что мы редко его замечаем, — все длится лишь несколько миллисекунд и происходит на подсознательном уровне.

- ***Мы всегда выносим суждения и всегда что-то чувствуем,*** хотя обычно с низкой, едва заметной степенью интенсивности. Не бывает безоценочного отношения!

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Как утверждает М. Линехан, можно выделить две разновидности суждений: различающие и оценочные [*Linehan*, 1993a, 2015a]. Оценочные суждения считаются проблемными, потому что "основываются на мнениях, личных ценностях и идеях наших разумов", т.е. приукрашают факты [*Linehan*, 2015a, p. 200]. Различающие суждения считаются полезными, потому что описывают "реальность такой, какой она есть", не добавляя к ней "хорошие" и "плохие" оценки [*Linehan*, 2015a, p. 201]. В РО ДПТ считается, что между этими двумя формами суждения больше сходств, чем различий. Обе они представляют собой эмоционально обусловленный процесс оценки, который отличается в основном степень того, насколько входящие стимулы воспринимаются как личные (приносящие пользу или причиняющие вред) или интенсивные (при активации большого количества сенсорных нейронов). В РО ДПТ исходят из предположения, что мы обращаем внимание только на то, что имеет для нас значение. В более широком смысле эмоции возникают тогда, когда индивид испытывает стимулы, связанные с личными целями, — их функция заключается в мотивации действий (например, бежать или бороться) и организации поведения в отношении существенных целей [*Davidson & Irwin*, 1999; *Gross*, 2007]. Так, мы обращаем внимание на бассейн, потому что он имеет для нас значение (даже если и небольшое). Например, человек скорее обратит внимание на то, полон или пуст бассейн, если не умеет плавать и боится в него упасть. Судья может иметь мотивацию определять (признавать, различать), насколько некоторые действия нарушают конституцию США, потому что хорошо проделанная работа приносит ему удовлетворение. Различающие суждения кажутся безэмоциональными просто потому, что относятся к менее личным стимулам и/или менее интенсивны по своей природе.

(Дополнительно) Положение для обсуждения

Эмоции

Предложите участникам открыть раздаточный материал 2.1, "Нейрорегуляторная модель эмоций в РО ДПТ".

- ***Даже если кажется, что ничего не происходит, мы испытываем какие-то чувства или эмоции.***
  - ✓ **Спросите:** *В этот момент времени — прямо здесь, прямо сейчас — что вы чувствуете? Например, насколько вы удовлетворены, счастливы, расстроены, напуганы, разгневаны или апатичны? Нравится ли вам ваше настроение прямо сейчас? Что это может означать?*

✓ **Спросите:** *Вас заинтересовало или, может, заинтриговало наше обсуждение? Если помните, любопытство относится к системе социальной безопасности ПНС.*

✓ **Спросите:** *Вы испытываете волнение или оживление? Если помните, желание приблизиться к кому-то или добиться чего-то — это часть системы ожидания вознаграждения СНС.*

✓ **Спросите:** *Или, возможно, вам не нравятся мои вопросы, и вы хотите изменить тему обсуждения? Если помните, защитная реакция СНС вызывает желание убежать или атаковать.*

✓ **Спросите:** *Если вы ничего не чувствуете, то каким может быть ваше состояние, согласно модели эмоций в РО ДПТ? Чувствуете ли вы себя в безопасности? Ваше тело расслаблено? Ваше дыхание медленное и глубокое? Легко ли вам устанавливать зрительный контакт с окружающими? Все это — проявления системы социальной безопасности.*

✓ **Спросите:** *Чувствуете ли вы онемение? Что случится, если я подойду и ущипну вас? Вы почувствуете это? (Если помните, при активации системы отключения ПНС мы не только испытываем отстраненность, но и становимся менее восприимчивыми к боли.)*

✓ **Спросите:** *Изменило ли то, как вы себя чувствуете, мое предположение о том, чтобы ущипнут вас? Вы все еще чувствуете отстраненность? Если нет, обратите внимание, насколько быстро ваши тело и разум реагируют на поступающие стимулы. Какая эмоциональная система может быть активирована в данный момент?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В отличие от моделей, в которых эмоции рассматриваются как временные явления, в РО ДПТ утверждается, что чувственный опыт присутствует всегда, хотя часто он едва осознается. Так, мы постоянно что-то чувствуем и можем осознать, насколько мы довольны, счастливы, грустны, напуганы или разгневаны в любой момент времени. Валентность (степень приятности или неприятности) и интенсивность (степень возбуждения, которую вызывает стимул) меняются в разных эмоциональных состояниях. Вместе они составляют четыре полюса эмоционального состояния: позитивное состояние возбуждения или спокойствия (например, радость или восхищение в противовес спокойствию/удовлетворению) и негативное состояние возбуждения или спокойствия (например, страх/тревога/гнев в противовес равнодушию), которые постоянно нарастают и спадают [*Pettersson, Boker, Watson, Clark & Tellegen,* 2013]. Соответственно, чувства и настроения коренятся в одних и те же нейроцептивных оценочных процессах.

(Обязательно) Положение обучения

Оценочное мышление

Когда суждения вызывают проблемы

- ***Суждения являются убеждениями и рассматриваются в качестве точного отражения реальности или воспринимаются буквально.*** Если помните, в РО ДТП утверждается, что нам всегда присуща определенная двойственность восприятия, т.е. мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть.
- ***Суждения приводят к бесполезным размышлениям.*** Размышления и "пережевывание" информации возникают почти неизбежно каждый раз, когда наши ожидания не оправдываются. ***Цель подобных самокопаний — вовсе не обучение, а лишь попытка найти решение, которое позволит ничего не менять*** (например, доказать себе собственную правоту и ошибочность мнения других людей).
- ***Суждения делают нас менее открытыми обратной связи или новой информации.*** Жестко себя осуждая, мы почти неизбежно делаем это из состояния ожидания угрозы, т.е. в напряжении. Если помните, телесное напряжение служит для мозга сигналом о том, что данная ситуация представляет потенциальную угрозу и открытость может быть опасной. Наша система социальной безопасности дезактивируется, а эмпатические и просоциальные сигналы становятся менее вероятными.
- ***Суждения негативно влияют на то, как мы выражаем социальные сигналы или свои намерения и ожидания окружающим.*** Например, они провоцируют склонность дуться, избегать определенных ситуаций, натягивать фальшивую улыбку, саботировать, распускать слухи, отпускать едкие комментарии, неискренне хвалить, демонстрировать притворное согласие, отказываться разговаривать и т.д.

Оценочное мышление влияет на социальные сигналы

- ***Оценочное мышление влияет на то, как мы ведем себя с другими людьми, даже если мы изо всех сил стараемся этого не показывать.*** Испытывая тревогу, мы чаще всего начинаем выносить суждения о людях, обо всем мире, о ситуации, в которой оказались, или о нас самих. Исследования показывают, что чаще всего мы можем распознать, чувствует ли себя другой человек в опасности; т.е. мы хороши в определении социальных ситуаций.

✓ **Спросите:** *Вы когда-нибудь замечали, что можете понять, испытывает ли напряжение другой человек, только по его голосу по телефону?*

- ***Обратите внимание на то, что резкие суждения влияют как на вербальное, так и на невербальное поведение.*** Используйте следующие вопросы для углубления этого понимания.
  - Когда я настроен самокритично или самоосуждающе, как я веду себя с окружающими? Например, испытываю ли я желание спрятать лицо, избежать зрительного контакта, ссутулиться и/или опустить голову? Говорю ли я тише или медленнее, чем обычно? Или я говорю окружающим, что испытываю подавленность, с которой не могу совладать, или что это для меня "слишком"?
  - Что я пытаюсь выразить, когда веду себя таким образом? Что могут мне сказать мои самоосуждающие сигналы о моих желаниях и стремлениях?
  - Насколько мои социальные сигналы самоосуждения помогают в достижении собственных целей? Не испытываю ли я тайной надежды, что мои резкие самообвинения помешают кому-то дать мне обратную связь, которую я не желаю слышать, или было ли когда-нибудь самоосуждение для меня способом избежать ответственности, достижения желаемого или принуждения другого человека позаботиться обо мне?
  - Что мешает мне напрямую попросить другого человека о том, что мне нужно, или о том, чего я хочу? Что это может сказать мне о моих отношениях с этим человеком или о моем самовосприятии? Что мне, возможно, стоит сделать иначе, изменить в себе или чему следует научиться?
  - В какой степени мои самоосуждающие социальные сигналы выражают окружающим мою компетентность или некомпетентность? Нравится ли мне это? Что это может мне сказать о моих личных ценностях? Чему мне следует научиться?
- ***Обратите внимание на то, как резкие суждения или обвинения других людей влияют на ваше вербальное и невербальное поведение.*** Используйте следующие примеры и вопросы для углубления самоисследования.
  - Как я выражаю свои резкие суждения об окружающих? Например, демонстрирую ли я безучастное выражение лица; хмурюсь; смотрю в сторону; смеюсь или хихикаю; ищу одобрения у окружающих;

убеждаю их, что это ради их же блага; пялюсь; выпячиваю грудь; говорю быстрее, чем обычно; говорю в командном тоне; закатываю глаза; дуюсь; играю в молчанку; выражаю возмущение; веду себя так, будто мне все равно или это не имеет для меня значения; начинаю планировать месть; или улыбаюсь, говоря слова сомнительной лести? Что я чувствую, когда другие ведут себя таким образом по отношению ко мне? Буду ли я поощрять подобное поведение или учить ребенка вести себя так? Что это может сказать мне о моем поведении?

- ➢ Как мои резкие суждения об окружающих влияют на мои отношения с ними? Что я пытаюсь выразить, когда осуждаю людей или весь мир? В какой степени я делюсь с другими людьми своими суждениями? Что это может сказать мне обо мне?
- ➢ Приносило ли мне когда-либо удовольствие тайное осуждение других? Возникала ли когда-нибудь у меня тайная гордость от того, что я могу делать вид, что мое отношение безоценочное, когда в действительности я постоянно кого-то осуждаю? Служило ли когда-нибудь мое оценочное поведение средством контроля или доминирования над окружающими, блокирования нежелательной обратной связи или достижения цели? Что это может сказать мне обо мне и о том, как я воспринимаю мир? Чему мне следовало бы научиться?
- ➢ Что я буду чувствовать, если люди внезапно узнают о моих подлинных намерениях или тайных мыслях о них? Что ответ на этот вопрос может мне сказать о моих главных ценностях или о том, что я в действительности чувствую в отношении своего поведения с окружающими? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?

- **Вместо того чтобы хранить свои суждения в тайне, используйте континуум осознанности для практики самораскрытия с другом.** Практика континуума осознанности автоматически блокирует грубые сплетни, потому что служит способом признания, что наше восприятие или интерпретации — это плод нашего сознания, а не абсолютная истина. Ниже представлены соответствующие примеры.
  - “Я осознаю свое представление о том, что другой человек преднамеренно пытается сделать мне больно”, а не “Я знаю, что он хочет сделать мне больно”.
  - “Я осознаю, что у меня возникла мысль о том, что правда на моей стороне, а они ошибаются”, а не “Я уверен в своей правоте и в ошибочности их суждений”.

- "Я осознаю, что чувствую желание получить одобрение моих суждений с твоей стороны (например, о том, насколько плох другой человек или я сам)", а не "Как ты думаешь, правда на моей стороне?"

- ***Практикуйте смирение, раскрывая перед друзьями причины, по которым вы практикуете самораскрытие.*** Например, объясните другу, что решили заняться самораскрытием с ним, потому что доверяете ему и желаете, чтобы ваши отношения были близкими. Или объясните, что задача практики "самораскрытия" в РО ДПТ заключается в обучении тому, как быть более открытыми для разных точек зрения, и поэтому вы практикуете самораскрытие вместо того, чтобы обращаться за успокоением или одобрением. Затем поблагодарите его за готовность вас выслушать.
- ***Обращайте внимание на любые оценочные мысли в отношении вашего друга во время практики самораскрытия.*** Наблюдайте за своей реакцией в следующих случаях.
  - **Реакция вашего друга** вам не нравится или является неожиданной.
  - **Реакция вашего друга** вам нравится или является предсказуемой.
- ***Порадуйтесь обратной связи от друга как возможности для самоисследования*** при помощи следующих вопросов.
  - ➢ Что моя реакция на обратную связь от друга говорит мне о моих отношениях с ним? Какой эта обратная связь может показаться постороннему человеку? Чувствую ли я близость или отстраненность по отношению к другу после практики самораскрытия с ним? Чему бы мне, возможно, следовало научиться?
  - ➢ Позволяет ли моя реакция на обратную связь от друга предположить, что я все еще пытаюсь контролировать мир, несмотря на мои попытки выразить обратное? Чему бы мне, возможно, следовало научиться?
  - ➢ Возможно ли, что у меня была тайная надежда на одобрение друга или получение его согласия с моей точкой зрения, несмотря на то, что мои слова говорили об обратном? Или, возможно, практика служила мне для выражения собственного чувства превосходства, например говорила о моей большей смелости, открытости или лучшей работе над собой, чем у моего друга? Чему бы мне, возможно, следовало научиться?
- ***Возьмите на себя ответственность за свои бесполезные суждения, признав, что вы сами вольны их выбирать.*** Никто не может вынудить вас выносить резкие суждения о себе или других.

- ***Обращайте внимание на то, как подкрепляется ваше осуждающее мышление*** (например, жесткая самокритика может спровоцировать заботу о вас со стороны окружающих; автоматическое обвинение людей, когда все идет не так, как нужно, помогает избежать сомнений в себе; распускание слухов может доставлять удовольствие). Практикуйте самоисследование, задавая себе следующие вопросы.
  - В какой мере я испытываю удовольствие от суждений о себе и других? Что именно мне нравится в этом процессе? Верю ли я в то, что получение удовольствия от суждений — это достойный или правильный образ жизни? Буду ли я советовать так вести себя маленькому ребенку? Что это может сказать о моих ценностях? Чему бы мне, возможно, следовало научиться?
  - Есть ли во мне та часть, которая верит в необходимость резких суждений для наказания других (или себя), защиты себя и/или личной эффективности? Если да или возможно, что это может мне сказать о моей реакции на мир? Чему бы мне, возможно, следовало научиться?
- ***Вынесите свою оценку, а затем забудьте о ней; резкие суждения не всегда дезадаптивные.*** В РО ДПТ четкие суждения рассматриваются в качестве ориентиров, указывающих границы нашего личного незнания. Именно там, где проходят наши границы, самоисследование может быть наиболее результативным в отношении обретения нового понимания, нового знания или поиска абсолютно новых способов реагировать (так называемое свободное оперантное поведение). И все же обучение новому может быть болезненным, потому что для этого часто требуется пожертвовать убеждениями, которых мы придерживаемся, или представлениями о себе.
- ***Обращайте внимание на осуждающее отношение к своим суждениям.*** Люди склонны делать суждения (это не плохо и не хорошо). Оценочные суждения — это то, как мы думаем, даже когда считаем свои мысли безоценочными (это тоже суждение).
- ***Вместо того чтобы попытаться подавить оценочные суждения, практикуйте самоисследование, задавая себе следующие вопросы.***
  - Что я пытаюсь сказать себе или выразить окружающим, осуждая свои суждения? Какова вероятность того, что мои четкие суждения представляют еще один способ наказать себя, остаться в депрессивном состоянии или избежать ответственности? В какой степени мое осуждение собственных суждений вводит меня в состояние

фаталистичного разума? Чему бы мне, возможно, следовало научиться?

- ***Включите систему социальной безопасности, чтобы ослабить влияние резких суждений на вас.*** Например, используйте навыки из раздаточного материала 3.1, "Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии", или небольшую практику медитации любящей доброты (см. рабочий лист 4.А, "Ежедневная практика МЛД").
- ***Практикуйте спокойное отношение к сомнениям окружающих. Пытайтесь найти объяснение поведению другого человека, прежде чем предполагать наихудшее.***
- ***Практикуйте печаль из-за утраты ожиданий или убеждений о том, как все должно быть, когда все идет не так, как вы думали, или люди ведут себя не так, как вы ожидали.*** Позвольте себе ощущать грусть из-за того, что не можете все контролировать, вместо того чтобы предпринимать автоматические попытки восстановить контроль, убеждать других в своей правоте или переключаться в состояние фаталистичного разума.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Люди с ГК почти всегда ценят идею жизни без эмоций. Невозмутимость, отсутствие реакции или привязанностей высоко ценятся и востребованы. Они могут считать лишенным эмоциональности свое четкое представление о себе, других или всем мире, называя его фактом или чистым наблюдением. Поэтому невозможно переоценить приведенные выше положения, когда речь заходит о лечении клиентов с ГК. Стремление к определенности — это их благословление и проклятие. Понимание того, что мы постоянно испытываем какие-то чувства, т.е. эмоциональны по своей природе, необходимо для изменений при лечении чрезмерного самоконтроля.

Осознание бесполезности суждений: примеры практики для клиентов с ГК

- **Запишите все слова, которые приходят вам на ум и начинаются с буквы С,** и обратите внимание на все мысли, которые связаны с суждениями или желанием быть лучшим в этой практике.
- **Поработайте с эмоциями.** Попросите участников выбрать число от единицы до десяти, а затем назначьте им разные эмоциональные состояния (например, если выбрана единица, то ваша эмоция — унижение; если выбрана двойка, то вы испытываете страх; если выбрана тройка, то вы испытываете зависть, и т.д.). Попросите участников повторять

про себя название их эмоции, одновременно наблюдая за телесными ощущениями. Попросите участников обратить внимание на оценочные суждения, которые у них возникают в отношении доставшейся им эмоции, или на желание получить другую эмоцию.

- **Понаблюдайте за беспорядочным окружением** и осознанно проследите за возникающими оценочными суждениями.
- **Понаблюдайте за облаками или рисунками теста Роршаха.** Обратите внимание на возникающие перед вашим взором узоры или формы (например, зайчика) и любые оценочные суждения.
- **Выполните задачу без последующей проверки работы или отдельных ее деталей.** Например, нарисуйте корову не ведущей рукой и понаблюдайте за возникающими суждениями или желанием выполнить эту задачу как можно лучше. Поделитесь ими с кем-нибудь.
- **Поделитесь своими оценочными суждениями с окружающими.** Откажитесь от приукрашивания реальности или попыток обойти острые углы и выразить готовность сотрудничать.
- **Попрактикуйте смелость и готовность идти на конфликты.** Например, выскажите своему терапевту три оценочных суждения о терапии, которые возникают у вас во время сеанса; блокируйте попытки приуменьшить или умалить значение ваших оценок.
- **Попрактикуйте эгоизм или декадентство дважды в день и понаблюдайте за оценочными суждениями, которые могут у вас возникнуть в результате этой практики.** Например, посмотрите для разнообразия интересную телепрограмму; отключите на вечер телефон; пойдите в ресторан и закажите все то, о чем вы втайне мечтали, но обычно избегали из-за представлений о здоровом питании; съешьте столько, сколько в вас влезет; или похвастайтесь начальнику о недавнем успехе.
- **Попрактикуйте леность, осознавая любые возникающие у вас оценочные суждения.** Например, уйдите с работы одновременно с коллегами; поспите днем в субботу; прочтите книгу, не предназначенную для работы над собой.
- **Попрактикуйте игру или займитесь хобби, не требующим значительной подготовки или планирования**; обратите внимание на оценочные суждения.
- **Выделите определенное количество времени на задачу. Попробуйте специально не выполнить ее.** Понаблюдайте за оценочными суждениями, а также обратите внимание на то, насколько вам будет сложно принять решение не выполнять задание.

- **Попробуйте думать о себе в позитивном ключе.** Например, научитесь гордиться тем, что можете отпустить сильное желание постоянно работать или постоянно оставлять последнее слово за собой.
- **Попрактикуйте небольшие ошибки и понаблюдайте за тем, что происходит в результате.** Обратите внимание на то, что ошибки вовсе НЕ обязательно означают, что произойдет что-то плохое. Понаблюдайте за оценочными суждениями и проведите медитацию самоисследования для углубления практики. Например, ошибки часто приводят к обучению или к неожиданному и полезному результату.
- **Пообщайтесь с теми, кто отличается от вас, относится к жизни менее серьезно и в меньшей степени сфокусирован на работе** (например, сходите на вечеринку хиппи). Обратите внимание на оценочные суждения и порадуйтесь многообразию.
- **Приготовьте еду без рецепта,** а затем разделите ее с близкими друзьями и понаблюдайте за оценочными суждениями, которые будут появляться у вас в процессе.
- **Погорюйте об утрате ожиданий о том, каким должен быть мир.** Например, если вы заметите, что ваш друг поступил грубо, вам может понадобиться погоревать об утрате ожидания о том, что люди должны вести себя хорошо по отношению к вам или им придется поплатиться за это (см. также раздаточный материал 29.3, “Работа над прощением при помощи горевания: примеры типичных убеждений или ожиданий”).

(Обязательно) Положение обучения

При помощи однозадачности

∗ В скуке интересно то, что если к ней стремиться, ∗
то ее невозможно найти.

- **При помощи однозадачности — *это навык осознанности “Как”, который предполагает выполнение только одного задания в каждый момент времени.***
- **При помощи однозадачности *означает целенаправленное переключение внимания на настоящий момент времени,*** избегая ловушек мыслей, чувств, представлений и ощущений, не имеющих отношения к происходящему. Это требует постоянной практики.
- **Навык “При помощи однозадачности” *в РО ДПТ предполагает практику осознанности, признавая, что мы никогда не сможем быть полностью осознанными.***

- ***Нам необходимо смирение, потому что никто никогда не может в полной мере осознать все многообразие факторов, которые оказывают влияние на наш опыт в настоящий момент времени.*** Например, наш мозг может осознавать мысль, чувство, ощущение или представление каждые 5 мс, что дает нам теоретическую возможность осознавать 8 различных переживаний на протяжении одного вдоха. Но если мы попробуем обратить внимание на каждый из этих моментов, мы не только будем ошеломлены нескончаемым потоком впечатлений, но и можем забыть о кофе, который уже готов.
- ***То, что мы осознаем в каждый момент времени — это отредактированная версия настоящего, а не его подлинное представление.***

Прочитайте следующий текст вслух.

Представьте, что ваш мозг — это телевизор с подключением к тысяче разных каналов, хотя реально он может показывать только один канал в каждый момент. Выбор отображаемого канала (т.е. что именно вы осознаете в конкретный момент) определяется тем, насколько его программа может повлиять на ваше благополучие. Решение принимается на основании прошлого опыта, уникального строения вашего мозга и/или интенсивности входящего сигнала. Иногда, в особенности если вы давно не ели, ваш мозг отдает предпочтение каналам с кулинарными программами, тогда как в другое время он может быть настроен на передачи о природе, в особенности если вы вспомните о том, как вы любили гулять с бабушкой. В других ситуациях каналы о природе и еде игнорируются, например если ваш мозг услышал о предстоящем торнадо в прогнозе погоды!

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** В соответствии с нейрорегуляторной моделью РО ДПТ (см. урок 2), отбор перцептивных ощущений чаще всего происходит на бессознательном или подсознательном уровне (например, на уровне ствола головного мозга, ретикулярной формации). В процессе отбора максимально быстро определяется потенциальное значение стимулов, которые присутствуют, только возникли или изменились, а также происходит их классификация как безопасных, неизвестных, угрожающих, обещающих вознаграждение или подавляющих. Таким образом, за порогом нашего осознания постоянно происходят разнообразные процессы восприятия и оценки.

- ***Наше осознание текущего момента выбирается из широкого диапазона потенциально значимых или запоминающихся стимулов,*** хотя большинство из них остается за порогом осознания.
  - ✓ **Спросите:** *Что вы осознаете прямо сейчас? А сейчас? А как насчет сейчас? Обратите внимание на различия в каждый момент времени.*

✓ **Спросите:** *Какой канал вы обычно включаете чаще всего (т.е. сознательно направляете на него внимание)?*

✓ **Спросите:** *Насколько вы присутствуете в настоящем моменте? Например, принимая душ, ощущаете ли вы струи воды на коже или уже погружены в планирование предстоящего дня? Когда вы едите, ощущаете ли вы вкус пищи или думаете о чем-то постороннем? Когда вы с кем-то разговариваете, действительно ли вы слушаете то, что вам говорят, или прокручиваете в голове то, что собираетесь сказать? Когда вы беспокоитесь, делаете ли вы это осознанно?*

- ***Для совладания при помощи ГК характерно обостренное ощущение срочности,*** которое чаще всего проявляется в компульсивных попытках быстро решить проблему (или потенциальную проблему), а затем так же быстро перейти к следующей реальной или воображаемой проблеме, без отдыха. **Давайте вернемся к нашей метафоре с телевидением/мозгом.**

Прочитайте вслух следующий текст.

Представьте теперь, что ваш мозг не только имеет одновременно доступ к десяти тысячам разных каналов, но и ваша способность к быстрой обработке деталей и отличная способность распознавать шаблоны позволяют вам переключать каналы намного быстрее, чем это может делать большинство людей. Вы можете быстро оценить важность любого отдельного канала и затем перейти к следующему. А затем — к следующему. И к следующему. Какое влияние это может оказать на образ жизни или ощущение удовлетворенности от жизни? Какова вероятность что-то упустить? Что именно это может быть?

✓ **Спросите:** *В какой степени вам свойственна многозадачность? Как это может быть связано с нашей историей?*

- ***"Ах, Боже мой! Ах, Боже мой! Как я опаздываю! Для меня так важно это свидание! Нет времени здороваться, пока! Я опаздываю! Как я опаздываю! Я опаздываю!"*** Компульсивная потребность может быть похожа на персонаж белого кролика из книги Льюиса Кэролла "Алиса в стране чудес".

✓ **Спросите:** *Насколько вам свойственно ощущение спешки и постоянной нехватки времени?*

✓ **Спросите:** *Вы когда-нибудь чувствовали, что список задач никогда не закончится (или что всегда будут важные задачи, требующие вашего внимания)?*

- ✓ **Спросите:** *Насколько для вас характерны попытки быстро решать проблемы (или потенциальные проблемы), а затем точно так быстро переходить к следующей проблеме (или воображаемой проблеме), без отдыха?*
- ✓ **Спросите:** *Как вы полагаете, как это может повлиять на ощущения человека в любой конкретный момент?*

- **При помощи однозадачности — *это возможность замедлиться и насладиться моментом.*** Это обучение тому, как отпустить компульсивные попытки достичь цели и постоянно работать над собой.
  - ✓ **Спросите:** *Насколько вы способны позволить себе насладиться настоящим моментом?*

(Дополнительное) Практическое упражнение

Все относительно

Прочитайте вслух следующие утверждения.

- ***Прошлое ушло, будущее еще не наступило.***
- ***Ноты в музыкальных композициях звучат в зависимости от промежутков между ними.***
- ***В скуке интересно то, что если к ней стремиться, то ее невозможно найти.***
  - ✓ **Спросите:** *Что могут означать эти фразы?*
  - ✓ **Спросите:** *Как они связаны с однозадачностью? Как они помогают нам понять способы применения однозадачности?*

При помощи однозадачности. Примеры практики для клиентов с ГК

- **Однозадачность означает, что после достижения цели вы можете позволить себе ощутить удовольствие от достигнутого успеха** вместо того, чтобы автоматически переходить к выполнению следующей задачи.
- **Однозадачная многозадачность** — это осознание своих поступков, мыслей, желаний, чувств и ощущений, связанных с вашей целью или намерением в настоящий момент времени (например, при написании ответа на письмо друга), а также несвязанных поступков, мыслей, желаний, чувств и ощущений (например, мысли о вашем коте).

- **Однозадачные навязчивые размышления**. Беспокоясь, делайте это осознанно. Выделите себе время на навязчивые размышления. Обращайте внимание на то, как это влияет на ваше ощущение беспокойства или процесс размышлений.
- **Практикуйте сопротивляться ощущению спешки, проживая ее однозадачно.** Когда нарастает ощущение нехватки времени, например возникает желание ускорить шаг или поработать упорнее и выполнить больше задач, позвольте себе прожить это ощущение спешки, не поддаваясь ему.
- **Практикуйте замедляться в те моменты, когда вы замечаете за собой желание ускориться.** Сконцентрировавшись на одной задаче, сделайте глубокий вдох и откиньтесь на стуле, приподнимите брови и улыбнитесь. Обращайте внимание на то, что происходит внутри вас и вокруг.
- **Практикуйте однозадачное стремление поскучать и обращайте внимание на то, что происходит.** Используйте самоисследование, если замечаете сопротивление или антипатию по отношению к этой задаче. Чему вам, возможно, следовало бы научиться?
- **Практикуйте жить полноценно, выполняя одну задачу за раз.** Например, принимая душ, ощущайте струи воды на спине вместо привычного погружения в планирование предстоящего дня. Когда идете, ощущайте, как ваши стопы касаются земли и как ваше тело двигается, вместо того чтобы думать о пункте назначения. Разговаривая с кем-то, сосредоточьтесь на слушании, а не на обдумывании того, что сможете сказать в ответ.

(Обязательно) Положение обучения

Эффективно и со смирением

- ***Люди, склонные к чрезмерному самоконтролю, часто втайне гордятся своей эффективностью.*** Например, они умеют откладывать вознаграждение и сопротивляться искушению ради достижения целей или сохранять упорство перед лицом невзгод, невзирая ни на что.
  - ✓ **Спросите:** *Что для вас значит эффективность?*
  - ✓ **Спросите:** *По вашему мнению, насколько эффективность предполагает необходимость прилагать усилия, достигать результатов, поступать правильно и упорно трудиться? Как ваша точка зрения может характеризовать ваше отношение к миру?*

✓ **Спросите:** *По вашему мнению, насколько важно для высокой эффективности сотрудничать, быть скромным, способным изменить свое мнение или признать собственную вину? Что это может рассказать вам о вас самих?*

- **Эффективно и со смирением — *это способность адаптироваться к постоянно меняющемуся окружению ради достижения целей или жизни в соответствии с личными ценностями, считаясь при этом с потребностями окружающих.***
- ***Никто не живет на собственном острове.*** В РО ДПТ при оценке эффективности учитываются наши племенные склонности, потому что наше благополучие зависит от окружающих.
- ***Учитесь разбираться в людях, но избегайте высокомерия.*** Гибкий разум — скромный. Он признает свойственную нам склонность ошибаться, для него характерна здравая доля сомнений. Он радуется разнообразию, признавая, что в Чикаго можно добраться самыми разными способами, а значит, решать проблемы тоже можно по-разному, как и воспринимать мир. Редко бывает так, что верным оказывается только одно решение.
- ***Контекст имеет значение! Радуйтесь как проявлению активности, так и ее подавлению,*** например откладыванию вознаграждения *и* способности танцевать так, будто никто не видит; сомнениям в своей интуиции *и* способности ей довериться; нашептыванию молитв в церкви *и* диким воплям в попытке остановить преступника — всему место и время.
- ***То, что работает в одной ситуации, в другой может оказаться бесполезным.*** Это *принятие возможности изменений* и действительные изменения в том случае, когда новая информация позволяет предположить необходимость изменений.
- ***Нарушайте правила при необходимости.*** Люди с чрезмерным самоконтролем часто компульсивно следуют правилам. При гибком мышлении мы признаем, что иногда для эффективности необходимо играть по правилам, тогда как в другой ситуации может понадобиться их нарушить. Это в равной степени справедливо и для поиска компромиссов и способов сотрудничества.

Эффективно и со смирением. Примеры практики для людей с ГК

- **Практикуйте способность нарушать правила, когда ситуация предполагает, что необходимость в существовавших ранее правилах отпала.**
- **Практикуйте способность идти наперерез тому, как вы обычно поступаете в подобной ситуации — просто ради забавы, — и посмотрите, что из этого получится.** Например, вместо того чтобы указывать на недостатки нового предложения, укажите на его достоинства, а затем понаблюдайте за тем, что в результате произойдет. *Как изменение привычного поведения повлияет на окружающих?*
- **Практикуйте признание зависимости в качестве составляющей успеха,** а не рассматривайте ее как слабость, недостаток или трусость. Например, обратите внимание на то, что вы зависите от продуктового магазина, в котором покупаете молоко; от ваших друзей, которые могут сказать вам правду; от вашего механика, который может починить машину.
- **Практикуйте признание своего высокомерия, вместо того чтобы привычно себя защищать или претендовать на безоценочное суждение.** Способность признать свои слабости — это ключевая составляющая эффективного поведения.

Урок 14. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Раздаточный материал 14.1, “Четыре навыка РО «Как»”**
2. (Обязательно) **Раздаточный материал 14.2, “Самоисследование для изучения резких суждений”**
3. (Обязательно) **Рабочий лист 14.А, “Практика навыков РО «Как»”**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 14.1

Четыре навыка РО "Как"

1. При помощи самоисследования.
2. При помощи осознания резких суждений.
3. При помощи однозадачности.
4. Эффективно и со смирением.

Углубляйте практику осознанности при помощи следующих навыков.

При помощи самоисследования

- **Навык *При помощи самоисследования* предполагает активный поиск того, чего хочется избежать, или того, что доставляет дискомфорт, ради обучения,** а также культивирование готовности признать собственную неправоту с намерением измениться при необходимости.
- **Самоисследование предполагает наличие как готовности заниматься самопознанием, так и делиться своими открытиями с окружающими.** Последнее в РО ДПТ называется *самораскрытием.*
- **Обратитесь к раздаточному материалу 13.1, "Ключевой навык осознанности «Как»: при помощи самоисследования", для более детального изучения навыка *При помощи самоисследования*.**

При помощи осознания резких суждений

Суждения вызывают проблемы в следующих случаях.

- **Являются убеждениями и считаются точным отражением реальности или воспринимаются буквально.**
- **Приводят к бесполезным размышлениям.** Бесполезные размышления не помогают учиться; скорее они являются попыткой найти решение, которое позволит нам не меняться (например, доказать себе собственную правоту и ошибочность мнения других людей).
- **Делают нас менее открытыми обратной связи или новой информации.** Резко себя осуждая, мы почти неизбежно делаем это в состоянии ожидания угрозы, что делает нас менее открытыми. Наша система социальной безопасности дезактивируется, а эмпатия и просоциальные сигналы подавляются.
- **Негативно влияют на то, как мы выражаем социальные сигналы или свои намерения и ожидания окружающим.** Например, они про-

воцируют склонность дуться, избегать сложных ситуаций, натягивать фальшивую улыбку, саботировать, распускать слухи, отпускать едкие комментарии, выражать неискренною похвалу, демонстрировать притворное согласие, не разговаривать и т.д.

При помощи однозадачности

- ***Однозадачность* означает целенаправленное переключение внимания на настоящий момент,** избегая ловушек мыслей, чувств, представлений и ощущений, не имеющих отношения к происходящему. Это требует постоянной практики.
- ***Однозадачность* в РО ДПТ предполагает практику осознанности и признания того, что мы никогда не сможем быть полностью осознанными.**
- ***Однозадачность* предполагает способность замедлиться и насладиться настоящим моментом.** Это обучение тому, как отказаться от компульсивного стремления достигать цели и постоянно становиться лучше.

Эффективно и со смирением

- **Адаптироваться к постоянно меняющимся обстоятельствам, считаясь при этом с потребностями окружающих.**
- **Никто не живет на собственном острове.** Наше личное благополучие зависит от окружающих.
- **Учитесь разбираться в людях, но избегайте высокомерия.** Существуют разные способы решить проблему или воспринимать мир. Редко бывает так, что верным оказывается только одно решение.
- **Гибкий разум скромен.** Он признает присущую нам склонность ошибаться и обладает здравой долей сомнений.
- **Радуйтесь как проявлению активности, так и ее подавлению.**
- **Признавайте, что то, что работает в одной ситуации, в другой может быть неэффективным.**
- **Нарушайте правила при необходимости.**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 14.2

Самоисследование для изучения резких суждений

- Притворяюсь ли я тайно, что у меня нет оценочных суждений? Не надеюсь ли я избежать таким образом провокации со стороны людей или унижения в случае, если мои убеждения поставят под сомнение? Чему мне следовало бы научиться?
- Какова вероятность того, что я в действительности не хочу менять свои оценочные суждения?
- Что я пытаюсь выразить, когда резко осуждаю себя, окружающих или весь мир?
- Насколько мои резкие суждения соответствуют моим ценностям? Может ли оказаться так, что я втайне надеюсь, что мое резкое самообвинение помешает другим людям говорить мне неприятные вещи, которые я не желаю слышать? Было ли самообвинение с моей стороны когда-либо способом избежать ответственности, достичь желаемого или заставить другого человека заботиться обо мне?
- Что мешает мне прямо выразить другому человеку свое осуждение (или самоосуждение)?
- Насколько откровенно я высказываю свои оценочные суждения окружающим? Когда я делюсь своими оценочными суждениями, признаю ли я возможность того, что они могут быть ошибочными или неточными?
- Как резкие суждения о себе или окружающих влияют на мои отношения с людьми?
- Откуда у меня появилась идея, что нужно скрывать свои резкие суждения или делать вид, что мое отношение безоценочно?
- Приносили ли мне когда-нибудь тайное удовольствие мои оценочные суждения об окружающих?
- Возникала ли когда-нибудь у меня тайная гордость от того, что я могу делать вид, что мое отношение безоценочное, когда в действительности я постоянно осуждаю других?
- Служило ли когда-нибудь мое оценочное поведение для контроля или доминирования над окружающими, блокирования нежелательной обратной связи или достижения цели? Что это может сказать мне обо мне и о том, как я воспринимаю мир? Чему мне следовало бы научиться?

- Что я буду чувствовать, если люди внезапно узнают о моих подлинных намерениях или секретных мыслях о них? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?

Испытывая самоосуждение, проведите самоисследование, задав себе следующие вопросы.

- Что я пытаюсь сказать себе или выразить окружающим, осуждая свои суждения?
- Какова вероятность того, что мое резкое самоосуждение представляет еще один способ наказать себя, остаться в депрессивном состоянии или избежать ответственности?
- В какой степени мое осуждение собственных суждений вводит меня в состояние фаталистичного разума?

Радикальная открытость. Раздаточный материал 14.3

Основные положения урока 14. Обучение осознанности: часть 4

Навыки "Как"

1. В РО ДПТ выделяют четыре навыка осознанности "Как", представляющие собой отношение или мышление, необходимое для практики осознанности: *при помощи самоисследования, при помощи осознания резких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно и со смирением*. Ключевой навык осознанности "Как" — *при помощи самоисследования* — рассматривался в уроке 13. В уроке 14 мы сфокусировались на оставшихся трех навыках "Как".
2. Второй навык "Как" — *при помощи осознания резких суждений*. Суждения становятся резкими и/или проблемными, когда мы ригидно верим в их исключительную точность или реалистичность; они приводят к бесполезным размышлениям, делают нас менее открытыми для обратной связи или новой информации и/или негативно влияют на то, какие социальные сигналы мы посылаем окружающим или как выражаем свои намерения и ожидания.
3. *При помощи однозадачности* — это третий навык осознанности "Как". Он предполагает выполнение одной задачи за раз, преднамеренно и постоянно возвращая внимание в настоящий момент. В РО ДПТ *практика однозадачности* предполагает практику осознанности со смирением. Нам необходимо смирение, потому что наше сознание в любой момент времени — это отредактированная версия настоящего, а не подлинное его отражение.
4. *Эффективно и со смирением* — это четвертый навык осознанности "Как" в РО ДПТ и способ адаптации собственного поведения к постоянно меняющимся обстоятельствам ради достижения личных целей или жизни в соответствии с собственными ценностями, считаясь при этом с потребностями окружающих. Клиентам с ГК может понадобиться обучение навыкам не всегда следовать правилам, не всегда проявлять толерантность, не всегда принимать решение, опираясь на возможность выиграть или достичь чего-то, отказаться от компульсивных стремлений и обсессивного самоулучшения, а также обучение тому, как радоваться непродуктивным моментам жизни как возможностям для личностного роста.

Радикальная открытость. Рабочий лист 14.А

Практика навыков РО "Как"

Инструкции. Используйте следующие подсказки для практики навыков осознанности "Как".

При помощи осознания резких суждений

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Обращать внимание на моменты, когда мое поведение говорило о том, что мои суждения лучше или точнее суждений других людей.**
- ☐ **Обращать внимание на моменты, когда мое тело напряжено (на головную боль, расстройство желудка, запоры), и использовать их в качестве напоминания о необходимости искать собственные скрытые суждения.**
- ☐ **Практиковать наблюдение за тем, как резкие суждения влияют на социальные сигналы.** Ниже опишите сделанные наблюдения (например, *безучастное или хмурое лицо, отведение взгляда в сторону, смех или хихиканье, требование к окружающим выразить согласие, объяснение всего благими намерениями, пристальные взгляды, выпячивание груди, быстрый темп речи, командный голос, закатывание глаз, обида, бойкот, действия с отвращением или двусмысленная похвала с улыбкой*).

____

____

____

- ☐ **Практиковать наблюдение за тем, как резкие суждения влияют на собственные социальные сигналы, не относясь к себе слишком жестко.** Ниже запишите сделанные наблюдения (например, *спрятанное лицо, избегание зрительного контакта, сутулость, опущенная голова*). Говорили ли вы медленнее и тише, чем обычно? Сообщили ли вы окружающим, что испытываете подавленность, не можете справиться или это "слишком" для вас?

____

____

____

☐ **Использовать континуум осознанности для взятия на себя ответственности за оценочные суждения, облекая их в слова.** Например, *Я осознаю оценочное суждение о своем соседе* или *Я осознаю чувство обиды на моего соседа.*

☐ **Вместо того чтобы хранить свои суждения в тайне, использовать практику континуума осознанности для их раскрытия перед друзьями.** Континуум осознанности автоматически блокирует сплетничание, потому что требует признания того, что наше восприятие и его интерпретации — это наше собственное создание, а не абсолютная истина. Отметьте примеры, которые наилучшим образом характеризуют вашу практику.

- ☐ *Я осознаю свое представление о том, что другой человек преднамеренно пытается сделать мне больно,* а не *Я знаю, что он хочет сделать мне больно.*
- ☐ *Я осознаю мысль о том, что правда на моей стороне, а они ошибаются,* а не *Я уверен в своей правоте и в ошибочности их суждений.*
- ☐ *Я осознаю, что чувствую желание получить одобрение моих суждений с твоей стороны (например, о том, насколько плох другой человек или я),* вместо *Как ты думаешь, правда на моей стороне?*

☐ **Практиковать самоисследование в отношении резких суждений при помощи раздаточного материала 14.2, “Самоисследование для изучения резких суждений”, для углубления личной практики.** Записывайте вопросы для самоисследования или новые знания, которые возникают во время практики самоисследования.

____

____

____

☐ **Активировать систему социальной безопасности для ослабления влияния резких суждений,** например при помощи навыков из раздаточного материала 3.1, “Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии”, или краткой медитации любящей доброты из рабочего листа 4.А, “Ежедневная практика МЛД”.

☐ **Признавать за окружающими право на сомнения и активно искать разумное и правдоподобное объяснение поведения другого человека с позитивным отношением к нему, вместо того чтобы сразу же предполагать наихудшее.**

☐ **Горевать из-за утраты резких суждений, вместо того чтобы считать их истиной.** Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Определять и называть ожидания или убеждения, по которым мне нужно погоревать.**

- **Примеры убеждений и ожиданий:** убеждение в том, что люди будут относиться ко мне с уважением; убеждение в том, что мир должен быть стабильным и упорядоченным; вера в возможность точно предсказать то, что случится в будущем; ожидание, что окружающие будут всегда честны; вера в то, что я всегда поступаю правильно; убежденность в том, что другие будут вести себя вежливо по отношению ко мне. Запишите неудовлетворенные ожидания или убеждения ниже.

____

____

____

☐ **Позволить себе испытывать грусть или разочарование, связанное с оценочными суждениями, а затем отпустить их, не впадая в отчаяние.**

☐ **Помнить о том, что грусть помогает отпустить оценочные суждения, потому что служит признанием того, что правда не всегда на моей стороне.**

☐ **Повторять практику горевания на протяжении нескольких дней (или недель).**

☐ **Использовать самоисследование, когда замечаю за собой бесплодные размышления о практике горевания (например, спрашивая себя *Чему мне, возможно, следовало бы научиться?* вместо того, чтобы использовать это как еще одну возможность наказать себя или обвинить окружающих).**

☐ **Помнить о том, что горевание — это процесс, а не пункт назначения, и что он требует соблюдения собственных обязательств и определенной практики.**

☐ **Использовать приведенную ниже последовательность действий для углубления работы по гореванию.**

Я учусь сталкиваться лицом к лицу с болью утраты ожиданий или убеждений в отношении того, как все должно происходить, когда события происходят не так, как было запланировано или когда

окружающие ведут себя не так, как ожидалось, не впадая в отчаяние, не опуская руки и не обвиняя привычно окружающих. Я учусь признавать, что мои оценочные суждения часто исходят из моего желания избежать необходимости самопознания, ответственности или принятия того факта, что я не в состоянии контролировать весь мир. И сегодня в качестве практики мне необходимо погоревать об утрате моих ожиданий, что... *[здесь необходимо вставить ожидание или убеждение, которое разрушилось]*. Моя грусть поможет мне понять, что мир не всегда такой, каким бы мне хотелось его видеть. Позволяя себе испытать грусть утраты, я учусь отпускать свои бесполезные суждения.

- ☐ **Прощать себя за наличие резких суждений,** например используя навыки милосердия из рабочего листа 29.А, "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ".
- ☐ **Обращать внимание на те моменты, когда мои оценочные суждения основываются на закостенелом или фаталистичном мышлении, а затем использовать раздаточные материалы 11.2, "Относитесь по-доброму к закостенелому мышлению", и 11.3, "Учитесь при помощи фаталистичного мышления", чтобы ослабить их влияние.**
- ☐ **Использовать раздаточный материал 22.1, "Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется", когда замечаю, что мои оценочные суждения вызваны критичной обратной связью.**
- ☐ **Практиковать навыки из рабочего листа 27.А, "Противодействие бесполезной зависти. Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)", для того, чтобы отпустить бесполезную зависть, когда я замечаю, что мои оценочные суждения вызваны ощущением того, что другой человек несправедливо получил вознаграждение, которое я считаю по праву принадлежащим мне, или имеет преимущество по отношению ко мне.**
- ☐ **Вместо попытки прекратить осуждать свое оценочное суждение практиковать самоисследование при помощи вопросов из раздаточного материала 14.2.**

Люди склонны выносить суждения (это не плохо и не хорошо). Оценочные суждения — это способ нашего мышления; даже когда нам кажется, что наши мысли безоценочные, мы всегда судим о чем-то. Запишите вопросы для самоисследования или новые прозрения, которые возникли в результате практики самоисследования.

___

___

___

При помощи однозадачности

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **После достижения цели позволить себе испытать удовольствие от достигнутого успеха, вместо того чтобы сразу переключаться на следующую задачу.**
- ☐ **Целенаправленно отпускать компульсивную многозадачность, позволяя себе насладиться настоящим моментом.**
- ☐ **Использовать самоисследование для изучения различий между мультизадачностью и однозадачностью на личном опыте.** Например, задайте себе следующие вопросы.
  - ➢ Как многозадачность влияет на мое эмоциональное состояние? Как однозадачность влияет на мое эмоциональное состояние? Была ли заметна разница? О чем мне это говорит?
- ☐ **Однозадачно практиковать горестные размышления, каждый день специально выделяя на это 20 мин.** Запишите сделанные наблюдения и открытия.

____

____

____

- ☐ **Практиковать наблюдение за компульсивными побуждениями идти быстрее, трудиться упорнее или делать больше. Замедляться, а не ускоряться.** Например, направить сознание полностью на то, чтобы сделать глубокий вдох, откинуться на стуле, приподнять брови и мягко улыбнуться, а затем наблюдать за тем, что происходит, вместо того чтобы действовать как можно быстрее. Запишите сделанные наблюдения и открытия.

____

____

____

- ☐ **Практиковать выполнять одну задачу за раз.** Например, застилая кровать, полностью сосредоточиться на застилании кровати, а не на бесполезных размышлениях о прошлом или планировании будущего.

- ☐ **Практиковать однозадачную многозадачность, уделяя все внимание каждой задаче в настоящий момент и наблюдая за тем, как внимание переключается между задачами.**
- ☐ **Практиковать однозадачный поиск скуки и обращать внимание на то, что происходит. Столкнувшись с трудностями, проводить медитацию самоисследования.** Например, заметив за собой сопротивление или антипатию к этой идее, задавать себе вопросы о том, что это может мне сказать обо мне и моем отношении к миру, и о том, чему мне, возможно, следовало бы научиться.
- ☐ **Помнить о том, что все, что у меня есть, — это настоящее; прошлое ушло, а будущее еще не наступило, и все это ради того, чтобы ощущать жизнь более полно.**

Эффективно и со смирением

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Практиковать гибкое отношение к неожиданному или новому опыту.**
- ☐ **Делать то, что кажется эффективным, со смирением, напоминая себе о том, что то, что эффективно для одного человека или в определенной ситуации, может быть неэффективным для другого человека или в другой ситуации.**
- ☐ **Практиковать принятие собственной зависимости от других людей, не считая ее признаком слабости.** Например, напоминать себе, что успех нашего вида основан на том, что мы научились сообща работать и жить в племени, или обращать внимание на многочисленные ежедневные ситуации (исправно работающее телевидение, которое можно смотреть; надежно хранящиеся в банке деньги и пр.), в которых наше благополучие зависит от доброй воли или работы людей. Запишите, что именно вы делали.

____

____

____

- ☐ **Радоваться разнообразию, помня о многочисленных способах решения проблем или восприятия мира, не забывая о том, что редко когда только один из этих способов оказывается правильным.**

- ☐ **Признавать наличие слабостей и здравой доли сомнений в сложных ситуациях, чтобы эффективнее адаптироваться к постоянно меняющимся жизненным обстоятельствам или жизни в соответствии с собственными ценностями.**
- ☐ **Радоваться как активным действиям, так и их подавлению.** Например, искренне ответить на просьбу друга высказать свое мнение вместо проявления толерантности; упорно работать над задачей, а не сдаваться; танцевать так, будто вас никто не видит, на вечеринке вместе с друзьями, а не наблюдать за ними со стороны; или разговаривать шепотом в церкви, но громко кричать, чтобы остановить преступника. Запишите, что именно вы сделали.

____

____

____

- ☐ **Нарушать правила, в особенности свои, когда ситуация предполагает, что необходимость в существовавших ранее правилах отпала.**
- ☐ **Идти наперекор тому, как вы обычно поступали в подобной ситуации — просто ради забавы, — и посмотреть, как это скажется на личном благополучии и отношениях с окружающими.** Например, вместо того чтобы указывать на недостатки нового предложения, укажите на его достоинства, а затем понаблюдайте за тем, что случится. Запишите, что именно вы делали, и смело проявляйте творческие наклонности!

____

____

____

Урок 15

Эффективность общения: часть 1

Говорить именно то, что хотелось сказать

Основные положения урока 15

1. То, как мы говорим, важнее того, что мы говорим.
2. Если кажущиеся невинными вопросы становятся завуалированными требованиями, это часто вызывает проблемы в отношениях.

Необходимые материалы

- (Дополнительно) Раздаточный материал 15.1, "Основные положения урока 15. Эффективность общения: часть 1. Говорить именно то, что хотелось сказать"
- Рабочий лист 15.А, "Распознавание иносказаний"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Положение обучения

Почему мы не любим обман

- ***Все люди жаждут справедливости, и мы верим в равенство.***
- ***Мы хотим, чтобы нас считали непредвзятыми*** [*Shaw* & *Olson*, 2012]. Например, в отличие от большинства видов животных, люди не занимают автоматически позицию своих союзников или родственников [*DeScioli* & *Kurzban*, 2009].
- ***Мы часто выражаем свои намерения косвенно, а правду тщательно дозируем,*** замалчивая ее, притворяясь или вводя других в заблуждение, даже когда в этом нет очевидной выгоды или избегания риска.
- ***Непрямое выражение намерений является мощным способом воздействия: оно позволяет отрицать предъявление каких-либо требований другим людям.*** Если реципиент относится положительно к запросу, то он может просто его принять, тогда как в противном случае он не сможет его отклонить [*Lee* & *Pinker*, 2010].

- ***Мы склонны косвенно выражать свои намерения с теми людьми, которые поступают так же с нами.*** К сожалению, иносказания часто приводят к недопониманию и недоверию, потому что сложно понять истинные намерения человека, который так выражается.
- ***Если иносказания используются преднамеренно для получения преимущества или причинения вреда, то они становятся особенно пагубной формой обмана.***
- ***Но все же врут, не так ли? Конечно, кроме меня! Ну, хорошо, это ложь ("Хи-хи!").***
- ***И все же это правда: все люди обманывают, но некоторые обманывают чаще других***; все обманывают хотя бы иногда.
  - ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, почему люди обманывают?*
- ***Люди лгут ради сохранения лица и чтобы избежать наказания,*** т.е. общественного порицания, санкций и остракизма (см. раздел "Гибкий разум МУДР" в уроке 8).
- ***Люди также лгут ради получения преимущества, причинения вреда или создания препятствий для окружающих*** (и это ложь, которой мы боимся больше всего).

(Обязательно) Практическое упражнение

Осознание лжи

Следующий текст необходимо прочитать вслух.

В отличие от большинства практик осознанности РО, эта практика будет проходить в тишине и без последующего обсуждения, т.е. никому затем не придется делиться своими мыслями, ощущениями или наблюдениями. А значит, можно расслабиться. Эти мгновения саморефлексии только ваши. Все, что вы обнаружите или не обнаружите, будет только вашей возможностью научиться чему-то или не научиться. Только вы будете решать, насколько глубоко вы хотите пойти, включая степень участия вообще. Нет правильного и неправильного в этой практике. Только вы решаете. Все полностью зависит от вас.

Итак, начнем. Переключите внимание на дыхание и сделайте его более глубоким, не пытайтесь ничего делать или куда-то бежать, просто максимально полно осознайте все протяжение каждого вдоха и выдоха. Если хотите, можете закрыть глаза. Это часто помогает в этой практике.

Теперь направьте внимание внутрь и позвольте себе полюбопытствовать о том, какую разновидность лжи вы говорите... себе... другим людям. Обращайте внимание на возникающие ощущения, эмоции, чувства, представления, воспоминания и мысли. Наблюдайте за любым желанием избежать этой практики, отказаться от участия, оценить действия других людей или сурово осудить себя. Мягко спросите: **Что моя реакция на эту практику может рассказать мне о самом себе или о том, чему мне следовало бы научиться?** Напомните себе, что вам не придется ни с кем делиться сегодня своими наблюдениями... и в данный момент времени вы можете свободно изучать свои уникальные привычки обманывать, не боясь разоблачения. По мере практики мягко спросите себя: **Чему мне следовало бы научиться?** [*Выделите 30 с тишины.*]

Хорошо, заканчиваем практику... [*Улыбнитесь.*] Можете вернуть внимание в комнату и открыть глаза. Обратите внимание на то, хотели ли бы вы, чтобы эта практика была длиннее или короче. Примите все происходящее и используйте для углубления практики самоисследования на предстоящей неделе. Не забывайте о том, что эта практика должна быть короткой — самоисследование не предназначено для исправления проблем или поиска идеального решения. Позвольте себе роскошь расти в собственном темпе.

Отличная работа! Теперь без дальнейших промедлений возвращаемся к нашей работе!

- ***Исследования показывают, что в среднем люди обманывают один-два раза в день*** [*DePaulo* & *Kashy*, 1998; *Kashy* & *DePaulo*, 1996]. Чаще всего люди врут о своих чувствах, предпочтениях, отношении или мнении. Реже встречается ложь о поступках, планах или общем состоянии дел. Также часто встречается ложь о достижениях или неудачах.
- ***Мы также обманываем самих себя, чтобы не признавать правду. Но правда в том, что самообман — это ложь.*** Вы не можете обмануть самих себя, потому что глубоко внутри знаете, чего избегаете. От себя не спрячешься, возможно только притворное игнорирование. Ваше внутреннее "я" знает, что вы пытаетесь себя обмануть.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Как отмечалось ранее, следует избегать последующего обсуждения личных реакций после приведенного выше упражнения, хотя не следует воспринимать эту рекомендацию как жесткое правило. Немедленный переход к следующему пункту обучения отвечает сразу нескольким важным принципам РО: 1) если вы говорите, что будете или не будете делать что-то, вашим словам можно верить; 2) вы считаете участников достаточно компетентными и доверяете им самостоятельно работать со своими ощущениями во время практики без вмешательства извне; 3) вы не считаете негативные, болезненные или аверсивные эмоции опасными, — ощущение дистресса неизбежно; 4) в жизни это вполне нормально — "редактировать". Избегая необходимости делиться переживаниями после практики, вы подкрепляете важный диалектический принцип РО — о ценности как открытости, так и наличия собственных границ. Более того, так как упражнение направлено на тот опыт, которым мало кто захочет делиться, это может существенно упростить практику. Важно, чтобы упражнение было непродолжительным, а тренер четко выполнял последовательность действий (не забывайте о том, что практики осознанности в РО преднамеренно сделаны короткими для создания копилки позитивных ощущений, связанных с самопознанием). В дополнение к этому важно, чтобы, переходя к следующему пункту обучения, тренер невербально выражал радость, счастье и гордость как за себя, так и за свою группу в связи с готовностью смело исследовать то, что обычно скрывается, ради обучения новому (т.е. поднимайте высоко подбородок, отводите плечи назад, приподнимайте брови, мягко улыбайтесь и постарайтесь установить зрительный контакт с каждым из участников). Зрительный контакт и улыбка имеют особое значение; они служат сигналами того, что участники не совершили никаких проступков и их по-прежнему принимают в этом племени (т.е. блокируют необоснованное чувство стыда). Тренер также может свободно признавать страх или дистресс, который испытывают участники (или сам тренер) после упражнения, но избегать при этом попыток успокоить участников или извиниться за то, что практика была такой тяжелой (не забывайте о том, что практика самоисследования по определению болезненна). Если участники занятия начинают спонтанно делиться своими наблюдениями, напомните им о своем обещании не проводить последующее обсуждение (это позволит снять напряжение для тех, кто не хочет этого делать) и предложите участникам при желании поделиться своими наблюдениями друг с другом после занятия. Но реагируйте гибко в этой ситуации. Иногда участники могут быть настолько воодушевлены своими открытиями, что им может быть сложно сдержаться, а это и есть одна из главных целей лечения. В тех редких случаях, когда отдельные участники сообщают о высоком уровне стресса, закрываются и/или хотят поделиться действительно важной информацией, тренеру следует признать правомерность подобной реакции, а затем мягко поинтересоваться, не хотят ли они обсудить свои ощущения лично после занятия.

★ Забавные факты. Культура имеет значение!

Правила, что мы демонстрируем вовне или насколько привычно выражаем свои чувства и эмоции, усваиваются в раннем детстве и зависят от культуры, к которой мы принадлежим. Например, во время исследований в не стрессовых ситуациях как участники-японцы, так и участники-американцы демонстрируют одинаковые выражения лиц во время просмотра эмоциональных фильмов [*Ekman*, 1972]. Но все изменяется, когда во второй раз этот же фильм показывают в присутствии человека с высоким статусом: японцы начинают скрывать выражение отвращения при помощи улыбки, тогда как выражение эмоций американцев не меняется, хотя становится несколько менее экспрессивным, чем было ранее. Так, когда дело доходит до выражения определенных эмоций или чувств, культура имеет значение. Хотя во всех культурах выражение некоторых эмоций, таких как отвращение, подавляется в присутствии высокопоставленного лица, средства, которыми это достигается, по-видимому, зависят от культуры.

(Обязательно) Положение обучения

Не вся ложь плохая

- ***Ложь может быть альтруистичной*** ("белая ложь"). Например, может быть проявлением доброты ложь о том, что друг, который умирает от рака, прекрасно выглядит.
- ***Ложь может погасить конфликт*** (например, выставив себя в глупом свете, можно поднять настроение оппонента во время напряженных переговоров).
- ***Дозирование правды может быть проявлением доброты*** (например, тактичное привлечение внимания к ошибке или упущению, не привлекая общественного внимания и не делая из этого особого события).
- ***Хорошая новость заключается в том, что мы реже обманываем близких людей.*** При наличии эмоциональной связи мы испытываем стресс как до, так и после лжи этому человеку [*DePaulo* & *Kashy*, 1998].
- ***К тому же признание в обмане или самообмане позволяет восстановить пошатнувшиеся отношения (см. раздел "Гибкий разум МУДР" в главе 8)*** и понять, в каких областях мы в особенности нуждаемся в личностном росте.

(Обязательно) Положение обучения

Скажите, что именно вы имеете в виду

"Я так поступаю, потому что я такой". (Скрытое сообщение: "Не ждите, что я изменюсь".)

"Я не такой, как все". (Скрытое сообщение: "Я лучше других".)

"Нет, все и в правду в порядке. Меня все устраивает. Давай поступим по-твоему". (Скрытое сообщение: "Я полностью не согласен, и ты еще поплатишься за это".)

- ***Иносказания столь популярны, потому что позволяют сохранить лицо,*** например избежать чувства стыда, унижения или смущения (см. урок 8). Они позволяют как говорящему, так и слушающему при желании сделать вид, что все происходит беспристрастно и этично.
- ***Помимо прочего, иногда мы не говорим что-то из вежливости.***
- ***Исследования показывают, что вежливость чаще всего проявляется, когда мы хотим что-то получить,*** а не просто потому, что мы такие.
  - ✓ **Спросите:** *Как часто вы бываете вежливыми, ничего не ожидая взамен или просто проявляя доброту и искреннее уважение? Как вы считаете, насколько часто вы используете вежливость для того, чтобы получить желаемое?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Напомните участникам, что вежливость часто выполняет разные полезные функции в процессе общения, поэтому она столь часто становится объектом обсуждения и различных комментариев, и ей посвящаются даже целые книги (так называемые руководства по социальному этикету). И хотя у нее есть и определенные недостатки, она служит просоциальной смазкой, которая помогает смягчить неловкие моменты и обеспечивает общее руководство поведения. Она также является важным сигналом равенства, различия и уважения и может смягчить потенциально небезопасную эскалацию конфликтов (см. раздел "Забавные факты. Мы не всегда такие уж вежливые!" далее в этом уроке).

(Обязательно) Мини-упражнение

Наигранная вежливость или невежливость: что она выражает

- **Инструкции.** Разделите участников на пары и попросите их поделиться со своим напарником мыслями о том, какие социальные сигналы выражает человек, который демонстрирует чрезмерную или наигранную вежливость, по сравнению с поведением, которое считается невежливым или грубым? *Какое выражение лица, тон голоса, жесты или движения характеризуют каждый тип поведения? С каким из вариантов вы бы предпочли иметь дело? Какой тип поведения, по вашему мнению, будет более искренним проявлением внутреннего состояния? Предпочитаете ли вы проводить время с тем человеком, которого считаете более искренним? Что ваши ответы могут вам сказать о вашем стиле общения?*
- **Обсуждение.** Выделите 5–8 мин. на обсуждения в парах, а затем проведите общее обсуждение.

★ Забавные факты. Мы не всегда такие уж вежливые!

Степень нашей вежливости зависит от того, насколько близко мы знакомы с собеседником, насколько ему понятна наша просьба и какой властью или авторитетом он обладает. Вежливость относится к социальным проявлениям, и для нее свойственна определенная степень подавленности, сдержанности, принижения себя или проявления почтительности по отношению к окружающим. Вежливость или скромность чаще проявляется в ситуациях потенциального конфликта или агрессии. Употребление пищи, например, представляет собой сферу потенциального конфликта для большинства видов животных, и поэтому люди выработали большое количество правил или норм поведения за столом, включая сдерживание импульсов или сигналы об уважении к потребностям окружающих. Интересно, что исследования показывают, что прямолинейность (так называемая невежливость) в отношении своих намерений необходима для того, чтобы заставить скептически или враждебно настроенного человека действовать в соответствии с вашими интересами, тогда как с лучше подготовленными к сотрудничеству людьми лучше действуют иносказания [*Lee & Pinker*, 2010].

(Обязательно) Положение обучения

Скрытые намерения и завуалированные требования

- ***То, как мы говорим, важнее того, что мы говорим.*** Общение по электронной почте может вызывать много сложностей. Намерения отправителя письма часто понимают неправильно, потому что приходится опираться только на размер сообщения, использование пунктуации и заглавных букв или подбор слов. Именно по этой причине появились смайлики.
- ***Большинство людей со склонностью к ГК проявляют свои сигналы осторожно;*** *например, они склонны скрывать, маскировать, преуменьшать проявления собственных переживаний, что усложняет взаимопонимание.*
- ***Например, какой из этих вопросов кажется более прямолинейным:*** *Ты вынес мусор?* или *Не мог бы ты, пожалуйста, вынести мусор?*
- ***Если кажущиеся невинными вопросы становятся завуалированными требованиям, это часто вызывает проблемы в отношениях.***
  - ***Кажущиеся невинными вопросы неискренни*** потому, что спрашивающий уже знает ответ или убежден в том, что знает его (например, спрашивающий знает, что мусор не вынесен).
  - ***Спрашивающий скрывает свои подлинные намерения или желания*** под видом вопроса (например, в действительности хочет, чтобы супруг вынес мусор).
  - ***Функция вопроса состоит в наказании за неповиновение*** или воображаемое неповиновение (например, супруг должен был вынести мусор без напоминаний).
- ***Скрытые намерения и завуалированные требования подрывают проявления доброй воли.***
  - Например, исследования показывают, что непрямое выражение ожиданий, разочарования или несогласия одним или обоими партнерами, несмотря на изначально их неконфликтную природу, часто приводит к неудовлетворенности, недоверию, обидам и разрыву отношений (например, к разводу).
  - Негативное влияние завуалированных требований становится еще сильнее, когда реципиент может видеть выражение лица отправителя (например, закатывание глаз как признак неодобрения).

- ***Завуалированные требования сложно поставить под сомнения, но их легко отрицать.***
    - Если реципиент пытается вывести на чистую воду намерения отправителя, которые скрываются за кажущимся невинным вопросом (таким, как *Ты вынес мусор?*), например, фразой *На самом деле ты пытаешься закрутить гайки и сказать, что мусор нужно было вынести уже давно*, отправитель отклоняет это подозрение, просто сказав: *Кто, я? Нет, я вовсе не пытался сказать, что тебе делать или чем заниматься. Это был всего лишь вопрос.*
- ***Более того, когда завуалированные требования ставятся под сомнения, их скрытность упрощает для отправителя возможность поставить все с ног на голову, обвинив в проблеме партнера.***
    - Например: *Кто, я? Это был всего лишь вопрос. Но твое предположение заставляет меня задуматься о том, что проблемы как раз у тебя, а не у меня. Может, ты чувствуешь себя виноватым?*

(Рекомендуется) Мини-упражнение

Любопытство или сарказм

Тренеру следует разбить группу на пары.

Скажите участникам следующее.

- *Вначале голосом, который выражает искреннюю любознательность, спросите напарника:* **Ты уже вынес мусор?**
- *Повторите тот же вопрос с сарказмом, отвращением или презрением:* **Ты уже вынес мусор?** *Вы или ваш напарник заметили разницу между этими двумя вопросами? Что именно вы заметили?*
- *Теперь поменяйтесь ролями в паре и повторите практику. Тот человек, который спрашивал, теперь слушает; а тот, который слушал, теперь говорит.*

Внесите разнообразие. Попросите участников говорить “Я тебя люблю” или даже такое простое предложение из одного слова, как “Привет”, вначале искренне, а затем — выражая сарказм.

Проведите в конце обсуждение того, чему участники смогли научиться в процессе этой практики.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Приведенное выше упражнение можно разнообразить невербальными составляющими или фразами. Дополнительно можно попросить участников спросить напарника: "Ты уже вынес мусор?" с безучастным выражением лица или со слегка приподнятыми бровями. Можно варьировать упражнение, сохраняя тон голоса неизменным (например, позитивным или саркастическим), но меняя при этом слова, например вначале спросить: "Ты уже вынес мусор?", а затем — "Не мог бы ты вынести, пожалуйста, мусор?"

(Рекомендуется) Мини-упражнение

"Что на самом деле ты имел в виду?"

Скажите: *Давайте повеселимся и немного изучим вербальную коммуникацию при ГК. Давайте поиграем в игру с названием "Что на самом деле ты имел в виду?" Как мы уже обсуждали, большинство людей со склонностью к ГК скрывают свои истинные переживания и намерения, и это влияет на их общение с людьми. Привычное использование расплывчатых фраз и двусмысленных выражений и непрямые, неясные, сбивающие с толку высказывания усложняет для окружающих понимание того, что хотел сказать человек или что ему нужно. Иносказания — это одна из основных причин неудовлетворенности в отношениях. ВОТ КАК НУЖНО ИГРАТЬ В ЭТУ ИГРУ. Во-первых, я буду читать вслух реальное утверждение или фразу, сказанную человеком с ГК. И мы попробуем понять, что он действительно имел в виду. Нужно понять это как можно быстрее, если у нас вообще это получится сделать. ХОРОШО, ПРИСТУПИМ!*

Сказанное человеком с ГК	Реальное значение сказанного	Как это воспринимается окружающими
Хм-м-м...	Я не согласен	Заинтересованность в обсуждаемом вопросе
Возможно	Нет Вряд ли	Скорее всего, да
Со мной все в порядке	Я не согласен Я несчастен	Согласие ИЛИ удовлетворение
Не совсем	Вы ошибаетесь Какой же идиот...	Меня почти поняли

Окончание таблицы

Сказанное человеком с ГК	Реальное значение сказанного	Как это воспринимается окружающими
Да, но...	Нет, и вот в чем вы ошибаетесь	Принципиальное согласие с, возможно, небольшими дополнениями или изменениями
Меня это немного расстраивает	Сильное раздражение ИЛИ сильный дистресс	Это не имеет особого значения
Возможно	Нет	Возможное согласие
Это исключительно моя вина	Это ваша вина	Зачем заниматься самообвинением?
Я попробую	Я не собираюсь ничего делать	Намерение что-то изменить
Полагаю, да...	Нет, и ваше предположение смехотворно	Согласие
Я не знаю	Я знаю, но ничего не скажу	Незнание
Давайте поступим по-вашему	Я планирую саботировать все это, если и дальше будет так продолжаться	Наконец-то получено согласие
Неплохо	Хорошо Мне нравится	Едва терпимо Ужасно

Инструкции

1. **Прочитайте вслух фразу из колонки 1,** предварительно сказав: *Это было сказано человеком с ГК.*
2. **Спросите:** *Что имел в виду человек с ГК? Например, что означает "Хм-м-м..." на языке ГК?* Поощряйте участников к проявлению фантазии при поиске возможных вариантов (на протяжении примерно 10 с), а затем быстро прочитайте ответ из второй колонки. Инициируйте аплодисменты и общее празднование, если усилия группы привели к успеху. (Внимание! Большинство клиентов с ГК хорошо справляются с определением значения из второй колонки.)

3. **Без дальнейшего обсуждения спросите**: *Как это обычно понимают окружающие? Например, когда человек с ГК говорит "Хм-м-м...", как это понимают люди без ГК?* Снова попросите участников не сдерживать свою фантазию при поиске вариантов (на протяжении примерно 10 с), а затем быстро прочитайте ответ из третьей колонки. Инициируйте аплодисменты и общее празднование за участие.
4. **Быстро переходите к следующему раунду игры**, прочитав следующую фразу из первой колонки и повторяя все те же шаги.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Не стоит стремиться пройти все фразы из таблицы. Кроме того, участники могут предложить собственные фразы. Идея заключается в том, чтобы сделать это упражнение быстрым и веселым, по возможности не вовлекаясь в обсуждения во время игры.

5. **Закончите игру обсуждением наблюдений и нового опыта, например, так.**
   - ✓ **Спросите:** *Что эта игра говорит нам о привычках в общении людей с ГК?*
   - ✓ **Спросите:** *Насколько часто вы употребляете фразы из этой игры?*
   - ✓ **Спросите:** *Насколько часто вы преднамеренно выражаетесь смутно или косвенно для того, чтобы чего-то избежать, сохранить контроль над ситуацией или добиться желаемого?*
   - ✓ **Спросите:** *Чему, возможно, мы могли научиться благодаря этой игре?*

Урок 15. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 15.А, "Распознавание иносказаний".** Попросите участников отслеживать любые проявления завуалированных требований, которые они могут выражать на протяжении предстоящей недели, и записывать, каким именно было требование; что они хотели этим выразить в общении с другим человеком; как это, по их мнению, мог воспринять эту фразу другой человек; и какими были последствия (так же, как в мини-упражнении, которое проводилось во время занятия). На следующей неделе рассмотрение этой темы продолжится.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 15.1

Основные положения урока 15
Эффективность общения: часть 1

Говорить именно то, что хотелось сказать

1. То, как мы говорим, важнее того, что мы говорим.
2. Если кажущиеся невинными вопросы становятся завуалированными требованиям, это часто вызывает проблемы в отношениях.

Радикальная открытость. Рабочий лист 15.А

Распознавание иносказаний

Вспомните три ситуации, в которых вы выражались иносказательно на протяжении прошедшей недели, и запишите их в приведенной ниже таблице.

Каким было завуалированное требование или косвенное сообщение?	Что именно вы хотели сказать?	Как другой человек отреагировал на ваше иносказание? Опишите, что он сделал или сказал	Как вы могли выразиться более прямо?
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3

Урок 16

Эффективность общения: часть 2

Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ

Основные положения урока 16

1. Для людей с ГК характерны две разновидности замаскированных требований, которые называются реакциями "Отталкивание" и "Не делайте мне больно".
2. Обе они представляют собой завуалированные требования или дезадаптивные социальные сигналы, которые отрицательно сказываются на отношениях с людьми.
3. Обе они выполняют функцию блокирования нежелательно обратной связи или запросов от окружающих; они сигнализируют о нежелании предпринимать активные действия.
4. Обе они выполняют функцию контролирования окружающих, но при этом неявно, что позволяет легко отрицать наличие подобных намерений.
5. Обе они выполняют функцию избегания ответственности за собственные проблемы или сложности и служат попыткой переложить вину на людей или обстоятельства.
6. Обе они неприятны для собеседника и выполняют функцию наказания.
7. Используйте навыки "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ" для избавления от привычных реакций "Отталкивание" и "Не делайте мне больно".

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 16.1, "Выявление реакций «Отталкивание» и «Не делайте мне больно»"
- Раздаточный материал 16.2, "Самоисследование для изучения поведения, характерного для реакций «Отталкивание» и «Не делайте мне больно»"

- (Дополнительно) Раздаточный материал 16.3, "Основные положения урока 16. Эффективность общения: часть 2. Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ"
- Рабочий лист 16.А, "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ"
- Рабочий лист 16.Б, "Выявление тайного желания держать все под контролем"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Ролевая игра

Реакции "Отталкивание" и "Не делайте мне больно"

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Эта ролевая игра позволяет на висцеральном уровне ощутить предстоящие положения обучения и сделать это максимально весело и незаметно. Большинство участником смогут понять, что этот странный обмен репликами ранее дружески настроенных тренеров — всего лишь забавный и мудрый способ обучения (и расплывутся в улыбке на радостях). Тренерам можно не сдерживаться и добавлять реплики от себя.

- ***Есть два наиболее распространенных скрытых требования, известных как реакции "Отталкивание" и "Не делайте мне больно".***

Сразу же после прочтения приведенного выше положения обучения начните ролевую игру.

Тренер поворачивается к сотренеру, и начинается обмен следующими репликами.

Тренер (*Само собой разумеется, приветливым тоном*) Не мог бы ты, пожалуйста, продемонстрировать участникам реакцию "Отталкивание"?

Сотренер (*Холодным монотонным голосом с безучастным выражением лица*) За что ты со мной так?

Тренер (*Умоляя*) Ну, я считаю, что будет лучше показать группе, как выглядит эта реакция, чем просто о ней рассказывать.

Сотренер (*Черствым голосом, выражая неодобрение*) Как тебе это вообще пришло в голову?

Тренер (*Упрашивая и умоляя*) Ну, мы ведь делали так раньше, и это было очень полезно для обучения. Не мог бы ты мне помочь еще разок и показать реакцию "Отталкивание"? Ну, пожалуйста.

Сотренер (*Презрительным или саркастическим тоном, демонстрируя полное несогласие*) Мне кажется, что у тебя действительно с этим проблемы. Возможно, тебе следует хорошенько подумать над тем, чем ты занимаешься.

Окончите ролевую игру аплодисментами сотренеру, который может поклониться публике.

Сразу же переходите к обучению следующим положениям урока.

- ***Это и есть реакция "Отталкивание".***
- ***Реакция "Отталкивание" блокирует нежелательные просьбы или обратную связь. В данном случае реакция "Отталкивание" позволила сотренеру блокировать просьбу о помощи с моей стороны, не признаваясь в своих намерениях.***
- ***Так, реакция "Отталкивание" всегда позволяет не сознаваться в своих искренних намерениях.***
  - ***Например, если я попробовал бы обвинить моего коллегу в нежелании мне помочь, это обвинение можно было бы легко парировать.***
  - ***"Отталкивание" — это реакция, в которой запрос выставляется как неподобающий, глупый или унизительный для исполнителя, несмотря на то что просьба заключалась всего лишь в помощи в обучении!***
  - ***Если бы сотренер согласился удовлетворить мою просьбу, он мог бы просто заявить о том, что пытался понять причину моего обращения, прежде чем его выполнить*** (в данной ситуации невозможно доказать попытку сознательного саботажа).

Без дальнейших обсуждений тренер поворачивается к сотренеру, и они продолжают обмен репликами.

Тренер (*Само собой разумеется, дружественным голосом*) Не мог бы ты, пожалуйста, продемонстрировать участникам реакцию "Не делайте мне больно"?

Сотренер (*Чрезмерно дружелюбным или слащавым голосом, кивая и улыбаясь*) О, премного благодарен тебе за просьбу, но, знаешь, я действительно считаю, что у тебя это получится намного лучше.

Тренер (*Немного задумчиво*) Ну, я думаю, что будет очень мило с твоей стороны наглядно показать группе реакцию "Не делайте мне

больно", в особенности учитывая то, что ранее такие демонстрации очень сильно помогали нам в обучении.

Сотренер (*Огорченным голосом с опущенным подбородком, слегка нахмурившись и отведя взгляд в сторону*) Ты знаешь, что я действительно стараюсь помогать тебе каждый раз, когда ты меня об этом просишь, но сегодня я устал как собака и не думаю, что смогу в этот раз прийти тебе на помощь.

Тренер (*Озадачено*) Я несколько сбит с толку... Раньше ты помогал мне в таких ситуациях. Все, чего я прошу, — это лишь продемонстрировать реакцию "Не делайте мне больно". Может, ты все же попробуешь?

Сотренер (*Голосом обиженного или жертвы, с опущенными плечами, склоненной головой, не глядя в глаза и готовый расплакаться*) У меня разболелась голова. Если бы ты действительно думал обо мне, то понял бы, что я просто не в состоянии выполнить твою просьбу — это уже слишком. Если бы ты и вправду был моим другом, ты бы это понял сам.

На этой ноте завершите ролевую игру, аплодируя сотренеру, который может поклониться публике.

Затем раскройте следующие положения урока.

- ***Это и была реакция "Не делайте мне больно".***
  - ✓ **Спросите:** *Чем она отличается от реакции "Отталкивание"? Чем они схожи между собой?*
- ***Реакция "Не делайте мне больно" блокирует нежелательные просьбы или обратную связь.***
  - ***Она позволила сотренеру избежать ситуации или взять ее под контроль, не признавая этого открыто.***
  - ***Она также позволила сделать вид, что моя просьба о помощи неуместна или была сделана со злым умыслом, несмотря на то что это его работа — учить людей вместе со мной!***
- ***Точно так же, как и "Отталкивание", реакцию "Не делайте мне больно" сложно доказать.***
  - ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, что бы произошло, если бы я захотел усомниться в реакции инструктора и назвал бы ее притворством или проявлением безответственности?*

(Обязательно) Положение обучения

Реакция "Не делайте мне больно"

- ***Реакция "Не делайте мне больно" содержит два завуалированных социальных сигнала.***
  1. **Ты меня не понимаешь.**
  2. **Ты причиняешь мне боль.**
- ***По сути, ее послание следующее:*** **Если бы твои намерения действительно были добрыми, то от меня не требовалось бы измениться или мне не пришлось бы выслушивать твое мнение, потому что тебе была бы очевидна неуместность твоих поступков.**
- ***Реакция "Не делайте мне больно" выражается невербально.*** Например, она может принимать следующие формы: надувать или поджимать губы, обижаться, хандрить, хмуриться, опускать голову, прятать лицо, отводить взгляд в сторону, грустить, вздыхать, ныть, хныкать, стонать, умолять и выпрашивать.
- ***Мы воспринимаем реакцию "Не делайте мне больно" эмоционально независимо от того, хотим мы того или нет*** (например, как вы помните, выражение лица вызывает безусловную эмоциональную реакцию).
- ***Несмотря на внешнюю уступчивость или покорность, реакция "Не делайте мне больно" выполняет функцию контроля поведения окружающих,*** чаще всего при помощи блокирования нежелательной обратной связи или отклонения запросов на изменения.
- ***Реакция "Не делайте мне больно" высокоэффективна, потому что ее функция состоит скорее в провокации реакции заботы со стороны племени, а не конфронтации,*** например желания успокоить, помочь или принести свои извинения. К тому же ее скрытная природа усложняет возможность усомниться в искренних намерениях ее отправителя.
- ***Люди склонны избегать тех, кто часто прибегает к реакции "Не делайте мне больно", и могут воспринимать их как некомпетентных, неблагонамеренных или излишне уязвимых*** (например, хождение вокруг них на цыпочках из-за страха кого-то огорчить).
  - ✓ **Спросите:** *Как вы считаете, в какой степени для вас характерна реакция "Не делайте мне больно"? Как и когда она проявляется?*

- ✓ **Спросите:** *Использовали ли вы когда-либо реакцию "Не делайте мне больно" сознательно для того, чтобы заставить кого-то делать то, что вы хотите, или избежать того, чего хотят от вас? О чем это может вам сказать?*
- ✓ **Спросите:** *Реакцию "Не делайте мне больно" можно назвать более неясной и двусмысленной или более прямолинейной и открытой? Какие социальные сигналы вы предпочитаете в общении? Что это может сказать вам о ваших ценностях?*
- ✓ **Спросите:** *Что вы пытаетесь выразить при помощи реакции "Не делайте мне больно"? Что мешает вам быть более открытыми?*
- ✓ **Спросите:** *Как обычно окружающие воспринимают реакцию "Не делайте мне больно"? Например, является ли она сигналом компетентности или некомпетентности для другого человека? Насколько уверенно вы будете себя чувствовать на борту самолета, капитан которого демонстрирует реакцию "Не делайте мне больно" прямо перед взлетом? Или оказавшись на столе хирурга, который демонстрирует реакцию "Не делайте мне больно" перед тем, как начать операцию на сердце?*
- ✓ **Спросите:** *Если индивид часто использует реакцию "Не делайте мне больно", например опускает голову, сутулится, опускает глаза, ходит с унылым выражением лица, какое сообщение он передает таким образом? Как это может влиять на его ощущение благополучия?*
- ✓ **Спросите:** *Что вы чувствуете, когда кто-то рядом с вами демонстрирует реакцию "Не делайте мне больно"? Вам это нравится? Возможно, у вас возникает ощущение, что вами манипулируют?*
- ✓ **Спросите:** *Как реакция "Не делайте мне больно" может повлиять на отношения? Какие преимущества дает реакция "Не делайте мне больно"?*
- ✓ **Спросите:** *Насколько сильно вы сопротивляетесь, избегаете или осуждаете это обсуждение реакции "Не делайте мне больно"? Может ли ваше сопротивление быть сигналом о том, что эта тема важна для вас для лучшего понимания себя? Что сказало бы ваше сопротивление, если бы могло говорить? Может ли оказаться, что вы отвлекаетесь или отключаетесь от обсуждения, чтобы снять с себя ответственность или избежать важных изменений? Чему вам следовало бы научиться?*

(Обязательно) Положение обучения

Реакция "Отталкивание"

- *Реакция "Отталкивание" содержит два замаскированных социальных сигнала.*
  1. **Я не говорю, что тебе делать.**
  2. **Но будет лучше, если ты поступишь так, как я хочу.**
- ***В конечном итоге передается примерно следующее послание: с твоей стороны было бы разумным не задавать мне вопросов или не давать обратной связи, потому что иначе я сделаю твою жизнь ужасной, и никто не сможет обвинить меня в этом.***
- ***Реакция "Отталкивание" выражается невербально, например при помощи*** застывшего безучастного выражения лица; бойкотирования; хмурых и враждебных взглядов; высокомерия; закатывания глаз; замаскированных реакций; холодного, резкого, саркастичного, снисходительного или безучастного тона; саркастической улыбки; ухмылки; пренебрежительных жестов; глумления, насмешек, презрительных смешков, высмеивания, презрительной усмешки.
- ***Реакция "Отталкивание" активирует защитную реакцию организма того, на кого она направлена*** (т.е. желание убежать или бороться; пуститься наутек или надавать тумаков).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Улыбка украдкой — это выражение тайного удовольствия. Она представляет собой быстрое поднимание уголков рта в легкой полуулыбке, которое нелегко контролировать, поэтому чаще всего она возникает неосознанно. Она возникает каждый раз, когда тайное убеждение, желание или поведение раскрывается, освещается или проявляется. Это обычно считается неподобающим проявлением плохого воспитания или неуместным на публике. Например, такая улыбка, скорее всего, следует за восхвалением исключительных способностей к самоконтролю человека, который их высоко ценит; тогда как для человека, который высоко ценит интеллектуальные способности, такая улыбка будет характерна при восхвалении своего исключительного ума. Улыбка украдкой возникает также каждый раз, когда человек испытывает тайное удовольствие от того, что ему что-то сошло с рук, от ощущения собственной правоты или после известия о неудаче соперника (см. урок 27, о зависти).

- ***Реакция "Отталкивание" — это сигнал социального доминирования, корни которого кроются в закостенелом мышлении.*** Она выполняет функцию контроля окружающих и/или блокирования нежелательной обратной связи, при этом позволяя ее отправителю не

сознаваться в своих искренних намерениях. Она направлена на то, чтобы добиться от окружающих уступчивости, капитуляции, покорности, послушания и/или извинений.

- ***Большинство людей склонны избегать тех, кто часто демонстрирует реакцию "Отталкивание" для получения желаемого из-за боязни возмездия*** (например, они ходят вокруг них на цыпочках, чтобы не вызывать их раздражение или расстройство либо чтобы не перечить им).
  - ✓ **Спросите:** *Как вы считаете, в какой степени для вас характерна реакция "Отталкивание"? Как и когда она проявляется?*
  - ✓ **Спросите:** *Прибегали ли вы когда-либо сознательно к реакции "Отталкивание", чтобы заставить кого-то поступить по-вашему? Что это может вам сказать о вас самих?*
  - ✓ **Спросите:** *Можно ли назвать реакцию "Отталкивание" прямой и откровенной, или она скорее уклончивая и непрямая? Какую разновидность социальных сигналов вы цените больше? Что это может вам сказать о ваших ценностях?*
  - ✓ **Спросите:** *Что вы пытаетесь сказать другим людям, когда прибегаете к реакции "Отталкивание"? Что мешает вам быть более откровенными и выражать свои намерения, потребности и желания более прямо?*
  - ✓ **Спросите:** *Как реакцию "Отталкивание" воспринимают окружающие? Что вы чувствуете, когда эта реакция направлена против вас? Вам это приятно? Испытываете ли вы сердечную симпатию к таким людям? Хочется ли вам проводить с ними больше времени? Вызывает ли у вас доверие такое поведение? Как вы думаете, как реакция "Отталкивание" влияет на отношения с другими людьми?*
  - ✓ **Спросите:** *Как постоянное использование реакции "Отталкивание" может повлиять на самоощущение человека и его эмоциональную стабильность? Как вы думаете, в какой степени реакция "Отталкивание" может привести к формированию самоисполняющихся пророчеств? (Например, человек может верить в то, что на него нападут, поэтому атакует первым, что снижает вероятность установления дружеских отношений.)*
  - ✓ **Спросите:** *Какие преимущества дает реакция "Отталкивание"? Что такого страшного может случиться, если вы перестанете прибегать к ней? Чему вы могли бы научиться?*

✓ **Спросите:** *В какой степени вы испытываете сопротивление, желание уйти или антипатию при обсуждении реакции "Отталкивание"? Что это может вам сказать о вас самих? Может ли ваше сопротивление быть сигналом о том, что эта тема важна для лучшего понимания себя? Что сказало бы ваше сопротивление, если бы могло говорить? Может ли оказаться, что вы отвлекаетесь или отключаетесь от обсуждения, чтобы снять с себя ответственность или избежать важных изменений? Чему вам следовало бы научиться?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Бойкот или нежелание разговаривать — это еще один пример мощного социального сигнала. Чаще всего это реакция на несогласие с позицией другого человека или на неисполнившиеся ожидания. Это выражение несогласия или разочарования без явного признания в этом, а при помощи прекращения общения с безучастным выражением лица и избегая зрительного контакта. Если спросить человека, чем вызвано столь внезапное изменение социальных сигналов, то, скорее всего, он будет отрицать наличие каких-либо изменений, а ровным голосом и не меняясь в лице скажет: "Со мной все в порядке" или "Все хорошо". Внезапность "игры в молчанку" и возможность правдоподобно отрицать свои намерения приводит в бешенство того, на кого она направлена, и сильно вредит отношениям.

Подводя итоги, о реакциях "Не делайте мне больно" и "Отталкивание" можно сказать следующее.

- ***Они представляют собой скрытые намерения и завуалированные требования,*** которые отрицательно сказываются на отношениях.
- ***Они выполняют функцию блокирования нежелательной обратной связи*** или запросов присоединиться к другим людям; это социальные сигналы о нежелании что-либо делать.
- ***Они выполняют функцию тайного контроля окружающих,*** опосредованность которого позволяет легко отрицать наличие подобных намерений.
- ***Они выполняют функцию возможности снять с себя ответственность*** за собственный вклад в свои проблемы или сложности, приписывая вину другому человеку или обстоятельствам.
- ***Они вызывают неприятные и аверсивные ощущения*** у тех, на кого направлены.

(Обязательно) Положение обучения

Избавление от привычных реакций "Отталкивание" и "Не делайте мне больно". Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ

Предложите участникам открыть рабочую таблицу 16.А, "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напишите акроним "СЕКРЕТ" на меловой или маркерной доске, расположив буквы по вертикали, но *не обучайте* концепциям и навыкам, связанным с каждой из букв. Затем, начиная с первой буквы акронима (С), обучайте навыкам, которые ассоциируются с каждой из букв, при помощи положений, приведенных ниже, пока не раскроете их все. Важное замечание: на доске следует писать только общую информацию, соответствующую каждой букве, и только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам. Такой метод обучения позволяет избежать пространных объяснений об использовании определенных слов в акрониме и/или незрелого обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только при формальном обучении навыкам, которые с ней ассоциируются.

Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ

С Признать **Существование** тайного желания контролировать ситуацию.

Е **ИсслЕдовать** свои социальные сигналы и назвать их.

К Вспомнить свои **Ключевые ценности.**

Р **Добросовестно Работать** над собой при помощи самораскрытия.

Е Практика навыков "Гибкий разум **АДАПТИруЕтся**".

Т **Тренировка** при помощи самоисследования.

С Признать **Существование** тайного желания контролировать ситуацию.

- ***При помощи следующих вопросов для самоисследования попробуйте определить, когда вы бываете склонными скрывать свои намерения от окружающих или втайне надеяться контролировать их поведение или манипулировать ими.***
  - Насколько я могу гордиться своим поведением? Буду ли я поощрять подобное поведение другого человека или маленького ребенка при общении со мной? Что это может сказать мне о моих ценностях или

ощущениях относительно моего поведения или образа мышления? Чему мне, возможно, следует научиться?

- Могу ли я годиться собственным поведением или образом мышления? Что мешает мне выражать свои намерения более открыто и непосредственно?
- Буду ли я чувствовать смущение, расстройство или раздражение, если мои намерения или желания станут явными и публичными?

- ***Практикуйте признание желания контролировать окружающих*** вместо отрицания, притворства, наперекор мыслям о том, что вы не выдержите, если признаете подобные намерения.
- ***Следующие примеры могут помочь вам выявить у себя тайное желание контролировать окружающих.***
  - ➢ Желание не получать обратную связь (например, критику или похвалу) или знать о том, что чувствуют другие (например, если кто-то говорит, что зол на вас).
  - ➢ Желание наказать кого-то за не соответствующее вашим стандартам поведение или неспособность выполнить задания таким образом и в те сроки, как вы того хотите.
  - ➢ Желание, чтобы кто-то вам помог, и/или ожидания, что они уже должны были прийти вам на помощь или знать, когда вы будете нуждаться в поддержке.
  - ➢ Желание, чтобы окружающие признали, насколько сложна ваша жизнь, и, следовательно, не пытались заставить вас измениться или не ожидали бы от вас многого.
  - ➢ Желание, чтобы люди или мир изменился так, чтобы соответствовать вашему образу мышления, или так, чтобы это позволило вам получить желаемое.
  - ➢ Желание, чтобы люди вели себя по отношению к вам мило, успокаивали и признавали вашу правоту.
  - ➢ Желание уйти от другого человека или чтобы ушел он и оставил вас в покое.
  - ➢ Желание, чтобы люди думали или вели себя так же, как и вы.
  - ➢ Желание получить то, чего вы хотите, доказать ошибочность мнения людей и/или доминировать в ситуации или над другим человеком.
  - ➢ Желание саботировать усилия окружающих, чтобы доказать свою правоту или выиграть.
  - ➢ Желание изменить тему, чтобы избежать потенциального конфликта.

- ➢ Желание получить признание своих благих намерений, приложенных усилий и самопожертвования с вашей стороны.
- ➢ Желание отомстить и/или отплатить другому человеку за то, что вы считаете плохими поступками и/или моральным падением.
- ➢ Желание, чтобы кто-то перестал говорить.

Е **ИсслЕдовать** свои социальные сигналы и назвать их.

- ***Секретность способствует процветанию тайных желаний. (Ш-ш-ш... именно поэтому они тайные.)*** Давая им названия, вы выносите их на всеобщее обозрение.
- ***Определите разновидность собственных завуалированных требований при помощи следующих шагов;*** больше подсказок вы найдете в раздаточном материале 16.1, “Выявление реакций «Отталкивание» и «Не делайте мне больно»”.
- ***Скорее всего, для вас характерна реакция “Не делайте мне больно”, если к вам относится следующее.***
  - Вы тайно надеетесь, что люди поймут, как тяжело вам приходится, и признают все те травмы, страдания и непомерные усилия, которые обосновывают необходимость особого к вам отношения.
  - Вы тайно убеждены в том, что это несправедливо — задавать вам неудобные вопросы или давать неприятную обратную связь, и в этом случае необходимо быть особенно деликатными с вами и/или сразу же заверять, что никто не ожидает от вас каких-либо изменений, кроме тех, которые вы сами пожелаете совершить.
  - Ваша привычная поза — со склоненной головой и ссутуленными плечами; вы избегаете смотреть людям прямо в глаза; вы часто вздыхаете или плачете; вы склонны дуться; вам все кажется безнадежным и/или вам кажется, что над вами издеваются.
- ***Скорее всего, вы используете реакцию “Отталкивание”, если к вам относится следующее.***
  - Вы тайно надеетесь доказать ошибочность мнения другого человека, пытаетесь саботировать чужие усилия и/или доминировать в ситуации ради выигрыша, доказательства собственной правоты или наказания окружающих за то, что их поведение не соответствует вашим стандартам.
  - Вы ощущаете собственное превосходство, и вас обижает то, что, по вашему мнению, окружающие несправедливо подвергают сомнению ваш авторитет, ваши исключительные знания или опыт и/или

ваш лучший характер. Вы хотите заставить их поплатиться за отсутствие уважения к вам.

- Вы желаете исправить окружающих. Вы не признаетесь в том, что вас раздражает нехватка осознанности у других людей, их интеллектуальная недоразвитость, эгоизм и/или неспособность прилагать усилия, чтобы вести себя подобающим образом в соответствии с вашими убеждениями. Вам хочется просто поднять их на смех.
- Ваше выражение лица — безучастное; вы пристально смотрите на окружающих, насмехаетесь над ними, кривите губы в ухмылке или закатываете глаза каждый раз во время разговора; тон вашего голоса — сдавленный, холодный, безучастный или саркастичный и/или ваш смех кажется фальшивым или с издевкой.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Осознать использование реакций "Отталкивание" и "Не делайте мне больно" очень важно, потому что они помогают понять свое привычное восприятие мира и самих себя. Так можно начать выявлять те жизненные сферы, которые требуют определенной работы над собой. Например, если для индивида в стрессовых обстоятельствах характерно проявление реакции "Не делайте мне больно", то это часто говорит о необходимости поработать над сигналами компетентности; о способности отстаивать собственные убеждения; выражать гнев, неприязнь и/или просто собственное мнение; а также принимать активное участие в решении собственных проблем, не ожидая, что это сделают другие. Если для индивида в стрессовых обстоятельствах характерно проявление реакции "Отталкивание", это обычно говорит о необходимости направить усилия на способность проявлять уязвимость или свои слабости, признаваться в собственных ошибках и/или быть более открытыми для разных точек зрения. Реакция "Не делайте мне больно" более характерна для тех клиентов с ГК, которые всегда со всеми соглашаются, тогда как реакция "Отталкивание" — для тех, которые обычно ни с кем не соглашаются (см. главу 3 основного учебника по РО ДПТ).

К Вспомнить свои **Ключевые ценности.**

- ***Определение ключевых ценностей, которые противоречат секретному желанию манипулировать людьми или контролировать их, поможет вам снизить интенсивность этих желаний.*** Следующие вопросы помогут вам прояснить собственные ценности.
  - ✓ **Спросите:** *Насколько я убежден в том, что важно поступать правильно, быть честным, ответственным и/или справедливым и откровенным с другими людьми? Что это может мне сказать о моих ключевых ценностях?*

✓ **Спросите:** *Верю ли я в то, что можно прожить хорошую жизнь при помощи обмана, манипуляции или сокрытия своих истинных намерений? Если нет, то что это может сказать мне о моих ценностях?*

✓ **Спросите:** *Буду ли я учить маленького ребенка вести себя нечестно, обманывать или манипулировать людьми? Что мой ответ говорит о том, что я действительно считаю важным?*

- ***Прекратите верить в то, что никто не замечает вашего притворства или скрытности.*** Исследования показывают, что люди вполне способны распознавать осознанные попытки подавить проявления эмоций [*Gross* & *John*, 2003]. Хотя и не всегда, но обычно мы хорошо различаем сигналы социальной безопасности (т.е. мы можем понять, когда человек чувствует себя в безопасности и/или испытывает к нам симпатию). Выживание нашего вида и нашего племени зависит от способности распознавать враждебные намерения другого человека, поэтому мы так легко идентифицируем фальшивую улыбку, натянутый тон голоса и/или наигранный смех.
- ***Практикуйте жизнь в соответствии с собственными ценностями, поступая наперекор своим манипулятивным социальным склонностям.***
  - ***Когда у вас возникает реакция "Не делайте мне больно", идите наперекор желанию казаться слабым, податливым или беспомощным; вместо этого будьте более прямолинейны, откровенны и открыты.***
    1. **Идите наперекор побуждению спрятать лицо или ссутулиться,** вместо этого расправьте плечи, станьте прямо и держите подбородок высоко во время общения.
    2. **Активируйте систему социальной безопасности** (например, практикуйте навыки "Большая тройка + 1" или медитацию любящей доброты; см. уроки 3 и 4) перед общением, которое может вызвать привычную реакцию "Не делайте мне больно".
    3. **Вспоминайте о своей исключительной способности к подавляющему контролю каждый раз, когда у вас вновь возникнет желание нырнуть в привычный комфорт реакции "Не делайте мне больно"** (например, вспомните, как вы жертвовали собой или упорствовали в решении сложных задач ради помощи людям или общего блага, и/или вспомните людей, которые смогли победить несмотря на то, что все было против них).

- ***Когда у вас возникнет реакция "Отталкивание", идите наперекор своему желанию доминировать, сохранять невозмутимость или казаться неуязвимым, сигнализируя о своей уязвимости, открытости и смирении.***
  1. **Активируйте систему социальной безопасности** (например, практикуйте навыки "Большая тройка + 1" и медитацию любящей доброты; см. уроки 3 и 4) перед общением, которое может вызвать привычную реакцию "Отталкивание".
  2. **Идите наперекор своему побуждению стоять предельно прямо и смотреть на собеседников сверху вниз** (как Клинт Иствуд перед тем, как застрелить негодяя); вместо этого расслабьте плечи, жестикулируйте открытыми ладоням и приподнимайте брови во время общения.
  3. **Вспоминайте о своих ключевых ценностях справедливости и доверия,** когда замечаете, что говорите загадками, специально отвечаете вопросом на вопрос и/или осознанно усложняете ситуацию для других людей.

Р **Добросовестно Работать** над собой при помощи самораскрытия.

- ***Реакции "Не делайте мне больно" и "Отталкивание" процветают в секретности.*** Они немедленно съеживаются или исчезают, если вывести их на свет.
- ***Практикуйте самораскрытие каждый раз, когда замечаете за собой тайное желание контролировать другого человека или ситуацию, в которой очутились.*** Возьмите на себя ответственность за собственные эмоциональные реакции и перестаньте обвинять в них других людей или ожидать, что мир изменится. Объясните, что самораскрытие перед другим человеком составляет основу тренинга осознанности в РО и является главным инструментом понимания того, как можно пойти наперекор собственным автоматическим побуждениям скрывать искренние чувства. Самораскрытие предполагает необходимость взять на себя ответственность за собственное восприятие ситуации и людей, не ожидая, что мир изменится, чтобы соответствовать вашим ожиданиям.
- ***Практикуя самораскрытие, блокируйте автоматические попытки слушателей успокоить вас, заверить, что все в порядке и вам не о чем беспокоиться.*** Напоминайте, что часть вашей практики заключается в обучении откровенности и открытости критичной обратной

связи. Отпустите ожидание, что самораскрытие поможет вам получить желаемое от другого человека.

- ***Рассказывайте о своем желании либо оттолкнуть, либо прибегнуть к реакции "Не делайте мне больно" человеку, с которым вы общаетесь,*** вместо того чтобы по привычке его скрывать. Например, расскажите, что вы работаете над тем, чтобы стать более откровенным и открытым при выражении своих переживаний, вместо того чтобы скрывать их или делать вид, что все в порядке.
- ***Используйте навыки "Гибкий разум ЧИСТ" для практики открытого выражения своих нужд,*** потребностей и желаний, чтобы жить в соответствии с собственными ценностями (см. урок 10).
- ***Поощряйте своих близких быть более откровенными с вами.*** Подкрепляйте их поведение, когда они так поступают (например, говорите: "Спасибо").
- ***Практикуйте быть более откровенными в целом.*** Например, если вы хотите, чтобы кто-то вынес мусор, скажите об этом прямо, не намекая и не предполагая, что он сам об этом догадается.
- ***Практикуйте выражение недовольства или несогласия, не ожидая изменений.*** Например, честно расскажите о дискомфорте, который вы испытываете, когда другой человек дает вам обратную связь, но проясните, что это не предполагает необходимости прекратить это делать или что-то изменить в своем поведении. Или объясните, что работаете над тем, чтобы рассматривать дискомфорт как возможность для роста при помощи практики самоисследования.
- ***Практикуйте способность признаваться в своем желании, чтобы вас успокаивали, валидировали или давали вам желаемое.*** Например, если возникло желание надуться, просто скажите другому человеку, что пытаетесь наказать его тем, что дуетесь, потому что вы злитесь из-за того, что он не принимает ваши предложения, не признает все усилия, которые вы прилагаете, или то, что вы стараетесь поступать правильно.

Е Практика навыков "Гибкий разум **АДАПТИруЕтся**".

- ***Воспользуйтесь раздаточным материалом 22.1, "Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется", для практики открытого слушания после того, как признаетесь в своих скрытых намерениях ради обучения и/или улучшения отношений.***

- ***Используйте 12 шагов оценки обратной связи, приведенных в разделе о навыках "Гибкий разум АДАПТИруется"***, чтобы понять, стоит ли принять или отклонить полученную обратную связь.

Т **Тренировка** при помощи самоисследования.

- ***Практикуйте самоисследование для более эффективного обучения.***
- ***Помните, что самоисследование предполагает готовность задавать себе вопросы в ситуациях, в которых вы испытываете сложности или страх*** и обычно склонны автоматически защищаться.
- ***Самоисследование предполагает поиск хорошего вопроса, который поможет вам узнать о себе что-то новое,*** после чего необходимо выделить время на то, чтобы ответ (если таковой существует) возник сам по себе. Именно поэтому практика самоисследования обычно длится несколько дней или недель.
- ***Самоисследование начинается с вопроса "Чему мне следовало бы научиться [благодаря этому болезненному опыту]?"***
- ***Делайте практику краткой и с подозрением относитесь к быстро возникающим ответам. Записывайте все, что вам приходит в голову во время практики, в дневник самоисследования.***
- ***Следующие вопросы помогут вам направить свою практику, равно как и вопросы из раздаточного материала 16.2, "Самоисследование для изучения поведения, характерного для реакций «Отталкивание» и «Не делайте мне больно»".***
    - ➢ Чему мне следует научиться, исходя из своего привычного способа выражать нужды, потребности и желания? Насколько я действительно испытываю готовность изучать собственные социальные сигналы? О чем это может мне сказать?
    - ➢ О чем я пытаюсь сказать или что выразить, когда проявляю реакцию "Не делайте мне больно" или "Отталкивание"? Что мешает мне выражать свои нужды, потребности и желания более открыто и непосредственно? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
    - ➢ Откуда у меня появилось представление, что открыто выражать свои внутренние переживания — это неправильно, невоспитанно, неэффективно или опасно?
    - ➢ Может ли оказаться, что мое привычное недоверие к окружающим или мои подозрения могут превратиться в самоподтверждающееся пророчество? Чего именно я боюсь?

- Насколько я рассчитываю на особое отношение ко мне со стороны окружающих? Что это может сказать мне о моих привычных социальных сигналах?
- Как часто мне кажется, что мои усилия или жертвы не получают должного признания? Что мешает мне поделиться с другими своим разочарованием или желанием получить признание? Как недостаточная откровенность может повлиять на мое личное благополучие и отношения с окружающими? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
- Насколько я уверен в том, что окружающие должны читать мои мысли и знать о моих желания или ожиданиях, даже если я не говорю о них прямо? Как часто я предполагаю, что мои высказывания о своих желаниях были достаточно откровенными, а затем оказывалось, что другой человек на самом деле не имел ни малейшего представления о том, чего я хочу? Что это может мне сказать о моем взгляде на мир? Что это может мне сказать о моем стиле общения? Могу ли я чему-то научиться в этой ситуации?

Урок 16. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 16.А, "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ"**
2. (Обязательно) **Раздаточный материал 16.2, "Самоисследование для изучения поведения, характерного для реакций «Отталкивание» и «Не делайте мне больно»"**
3. (Дополнительно) **Рабочий лист 16.Б, "Выявление тайного желания держать все под контролем"**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 16.1

Выявление реакций "Отталкивание" и "Не делайте мне больно"

Ниже перечислены особенности реакций "Отталкивание" и "Не делайте мне больно".

- ***Представляют собой скрытые намерения или завуалированные требования***, которые негативно сказываются на отношениях.
- ***Выполняют функцию блокирования нежелательной обратной связи*** или запросов от других людей, являются проявлением пассивности.
- ***Выполняют функцию тайного контроля других людей***, но при этом опосредованного, что позволяет легко отрицать искренние намерения и парировать обвинения.
- ***Неприятны для тех, на кого они направлены*** и являются способом наказать собеседника.
- **Реакция "Не делайте мне больно" содержит два завуалированных социальных сигнала.**
  1. ***Ты меня не понимаешь.***
  2. ***Ты причиняешь мне боль.***
- **Реакция "Не делайте мне больно" выражается невербально,** например следующим образом: надувать или поджимать губы, обижаться, хандрить, хмуриться, опускать голову, прятать лицо, отводить взгляд в сторону, грустить, вздыхать, ныть, хныкать, стонать, умолять и выпрашивать.
- **Несмотря на внешнюю уступчивость или покорность, реакция "Не делайте мне больно" выполняет функцию контроля поведения окружающих,** чаще всего при помощи блокирования нежелательной обратной связи или отклонения запросов на изменения.
- **Реакция "Не делайте мне больно" высокоэффективна, потому что ее функция состоит скорее в провокации реакции заботы со стороны племени, а не конфронтации,** например она может вызвать желание успокоить, помочь или принести свои извинения.
- **Люди склонны избегать тех, кто часто прибегает к реакции "Не делайте мне больно"** (например, если приходится ходить на цыпочках вокруг них, боясь их огорчить) **и/или могут воспринимать таких людей как некомпетентных, неблагонамеренных или излишне уязвимых.**

- **Реакция "Отталкивание" содержит два замаскированных социальных сигнала.**
  1. ***Я не говорю, что тебе делать.***
  2. ***Но будет лучше, если ты поступишь так, как я хочу.***
- **Реакция "Отталкивание" выражается невербально**, например при помощи застывшего безучастного выражения лица; бойкотирования; хмурых и враждебных взглядов; высокомерия; закатывания глаз; замаскированных реакций; холодного, резкого, саркастичного, снисходительного или безучастного тона голоса; саркастической улыбки; улыбки украдкой; пренебрежительных жестов; глумления, насмешек, презрительных смешков, высмеивания, презрительной ухмылки.
- **Реакция "Отталкивание" с высокой вероятностью вызовет ответную реакцию "Отталкивание" у реципиента.** Большинство людей не любят, когда их отталкивают, и это чаще всего вызывает реакцию возмездия или враждебности, которая приводит к войнам или противостояниям многократных реакций "Отталкивание". В результате отношения могут сильно испортиться. Спросите себя: *Хочу ли я спровоцировать такую реакцию?*
- **Реакция "Отталкивание" — это сигнал социального доминирования, корни которого кроются в закостенелом мышлении.** Она выполняет функцию контроля окружающих и/или блокирования нежелательной обратной связи, при этом позволяя ее отправителю не признаваться в своих искренних намерениях. Она направлена на то, чтобы добиться от окружающих уступчивости, капитуляции, покорности, послушания и/или извинений.
- **Большинство людей склонны избегать тех, кто часто демонстрирует реакцию "Отталкивание" для получения желаемого из-за того, что боятся возмездия** (например, они ходят вокруг них на цыпочках, чтобы не вызывать их раздражение, не расстраивать их или не перечить им).

Опишите другие привычные социальные сигналы, которые вырабатывались у вас не один год.

____

____

____

____

____

Радикальная открытость. Раздаточный материал 16.2

Самоисследование для изучения поведения, характерного для реакций "Отталкивание" и "Не делайте мне больно"

- **Помните, что самоисследование предполагает готовность задаваться вопросами в ситуациях, в которых вы испытываете сложности или страх** и обычно склонны автоматически защищаться.
- **Самоисследование предполагает поиск хорошего вопроса, который поможет вам узнать что-то новое о себе,** после чего вам необходимо дать возможность ответу (если таковой существует) возникнуть самостоятельно. Именно поэтому практика самоисследования обычно длится несколько дней или недель.
- **Самоисследование начинается с вопроса *Чему мне следовало бы научиться [благодаря этому болезненному опыту]?***
- **Не забывайте делать практику короткой и с подозрением относиться к быстро возникающим ответам.** Записывайте все, что приходит в вашу голову во время практики, в дневник самоисследования. Следующие вопросы помогут вам повысить эффективность практики.
  - ➢ Насколько я могу гордиться своим поведением? Буду ли я поощрять другого человека или ребенка вести себя подобным образом при общении со мной? Что это может мне сказать о моих ценностях и/или о собственном отношении к своему образу мышления или поведения? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
  - ➢ Если я горжусь своим образом мышления или поведением, то что мешает мне более откровенно выражать свои истинные намерения?
  - ➢ Буду ли я испытывать смущение, расстройство или раздражение в случае, если мои намерения или желания станут известными окружающим?
  - ➢ Насколько для меня характерна реакция "Не делайте мне больно"? Как и когда она проявляется?
  - ➢ Насколько для меня характерна реакция "Отталкивание"? Как и когда она проявляется?
  - ➢ Было ли у меня когда-либо намерение использовать реакцию "Не делайте мне больно" для того, чтобы получить желаемое или вынудить других людей поступать так, как я хочу? Что это может мне сказать о моем стиле социальных сигналов?

- Было ли у меня когда-либо намерение использовать реакцию "Отталкивание" для того, чтобы получить желаемое или вынудить других людей поступать так, как я хочу? Что это может мне сказать о моем стиле социальных сигналов?
- Можно ли назвать социальные сигналы, характерные для реакции "Не делайте мне больно", более размытыми и двусмысленными ИЛИ более откровенными и прямолинейными? Можно ли назвать социальные сигналы, характерные для реакции "Отталкивание", более откровенными и прямолинейными ИЛИ более уклончивыми и непрямыми? Какой разновидности социальных сигналов я отдаю предпочтение, или какие сигналы я выше ценю? Что это может мне казать о моих ценностях или стиле социальных сигналов?
- Что я пытаюсь сообщить окружающим при помощи реакции "Не делайте мне больно"? Что мешает мне выражать собственные намерения более откровенно и прямо?
- Что я пытаюсь сообщить окружающим при помощи реакции "Отталкивание"? Что мешает мне выражать собственные намерения более откровенно и прямо?
- Как обычно окружающие воспринимают реакцию "Не делайте мне больно"? Например, является ли она сигналом компетентности или некомпетентности для другого человека? Насколько уверенно я буду себя чувствовать на борту самолета, капитан которого демонстрирует реакцию "Не делайте мне больно" прямо перед взлетом, или на столе хирурга, который демонстрирует реакцию "Не делайте мне больно" перед тем, как начать делать мне операцию на сердце?
- Как обычно реакцию "Отталкивание" воспринимают окружающие? Что я обычно чувствую, когда другой человек в общении со мной демонстрирует реакцию "Отталкивание"? Мне это приятно? Вызывают ли у меня такие люди симпатию? Хочется ли мне проводить с ними больше времени? Вызывает ли у меня доверие такое поведение? Как реакция "Отталкивание" влияет на отношения?
- Если индивид часто прибегает к реакции "Не делайте мне больно", например опускает голову, сутулится, опускает глаза, ходит с унылым выражением лица, какое сообщение он передает самому себе таким образом? Как это может повлиять на его ощущение благополучия?
- Как постоянное использование реакции "Отталкивание" может повлиять на самоощущение человека и его эмоциональную стабильность?

- Что я чувствую, когда кто-то при общении со мной демонстрирует реакцию "Не делайте мне больно"? Мне это нравится? Не возникает ли у меня ощущение, что мной манипулируют?
- Как реакция "Не делайте мне больно" может повлиять на отношения?
- Какие преимущества дает реакция "Не делайте мне больно"? Что страшного может случиться, если я перестану ее использовать? Чему я могу научиться благодаря этому?
- Что я чувствую, когда кто-то при общении со мной демонстрирует реакцию "Отталкивание"? Мне это нравится? Не возникает у меня ощущение, что меня пытаются запугать или надо мной издеваются? Не складывается ли у меня впечатление, что мной манипулируют?
- Как реакция "Отталкивание" может повлиять на отношения?
- Какие преимущества дает реакция "Отталкивание"? Что страшного может случиться, если я перестану ее использовать? Чему я могу научиться благодаря этому?
- Насколько сильно я сопротивляюсь обсуждению реакций "Не делайте мне больно" и "Отталкивание", избегаю его или осуждаю? Может ли мое сопротивление быть сигналом о том, что эта тема важна для лучшего понимания себя?
- Что мое сопротивление сказало бы мне, если бы могло говорить? Может ли оказаться, что отвлечение или отключение от обсуждения позволяет мне снять с себя ответственность или избежать важных изменений? Что страшного может случиться, если я перестану защищаться? Чему мне следовало бы научиться?
- Чему я могу научиться благодаря осознанию привычного способа выражать свои нужды, потребности и желания? Насколько я действительно испытываю готовность изучать свои социальные сигналы? О чем это может мне сказать?
- Что я хочу сообщить или о чем просигнализировать окружающим, когда использую реакции "Отталкивание" и "Не делайте мне больно"? Что мешает мне выражать свои намерения, потребности и желания более открыто и непосредственно? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
- Откуда у меня появилось представление о том, что открыто выражать свои внутренние переживания — это неправильно, невоспитанно, неэффективно или опасно?

- Может ли оказаться, что мое привычное недоверие к окружающим или мои подозрения могут превратиться в самоподтверждающееся пророчество? Чего именно я боюсь?
- Насколько я рассчитываю на особое отношение ко мне со стороны окружающих? Что это может сказать мне о моих привычных социальных сигналах?
- Как часто мне кажется, что мои усилия или жертвы не получают должного признания? Что мешает мне поделиться с другими своим разочарованием или желанием получить признание? Как недостаточная откровенность может повлиять на мое личное благополучие и отношения с окружающими? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
- Насколько я уверен в том, что другие должны читать мои мысли и знать о моих желания или ожиданиях, даже если я не говорю о них прямо? Как часто я предполагал, что мои высказывания о своих желаниях были достаточно откровенными, а затем оказывалось, что другой человек на самом деле не имел ни малейшего представления о том, чего я хочу? Что это может мне сказать о моих взглядах на мир? Что это может мне сказать о моем стиле общения? Могу ли я чему-то научиться в этой ситуации?

Другие вопросы для самоисследования

____

____

____

____

____

____

Радикальная открытость. Раздаточный материал 16.3

Основные положения урока 16. Эффективность общения: часть 2. Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ

Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ

1. Для людей с ГК характерны две разновидности замаскированных требований, которые называются реакциями “Отталкивание” и “Не делайте мне больно”.
2. Обе они представляют собой завуалированные требования или дезадаптивные социальные сигналы, которые отрицательно сказываются на отношениях.
3. Обе они выполняют функцию блокирования нежелательно обратной связи или запросов от окружающих и сигнализируют о нежелании предпринимать активные действия.
4. Обе они выполняют функцию контролирования окружающих, но при этом неявно, что позволяет легко отрицать наличие подобных намерений.
5. Обе они выполняют функцию избегания ответственности за собственные проблемы или сложности и служат попыткой переложить вину на других людей или обстоятельства.
6. Обе они неприятны для собеседника и выполняют функцию наказания.
7. Используйте навыки “Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ” для избавления от привычных реакций “Отталкивание” и “Не делайте мне больно”.

Радикальная открытость. Рабочий лист 16.А
Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ

Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ

- **С** Признать **Существование** тайного желания контролировать ситуацию.
- **Е** **ИсслЕдовать** свои социальные сигналы и назвать их.
- **К** Вспомнить свои **Ключевые ценности.**
- **Р** **Добросовестно Работать** над собой при помощи самораскрытия.
- **Е** Практика навыков "Гибкий разум **АДАПТИруЕтся**".
- **Т** **Тренировка** при помощи самоисследования.

С Признать **Существование** тайного желания контролировать ситуацию.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Обращать внимание на ситуации, в которых у меня возникало желание контролировать общение, скрывая при этом свои намерения** (например, влиять на поведение людей, направлять, прекращать или изменять его, а также оказывать влияние на результаты общения).

Опишите случай тайного желания контролировать.

____

____

____

☐ **Использовать самоисследование для определения ситуаций, в которых могло возникнуть желание скрыть свои намерения от других, тайно контролировать ситуацию или манипулировать поведением окружающих.**

Запишите вопросы для самоисследования, которые показались вам особенно полезными.

____

____

____

Е ИсслЕдовать свои социальные сигналы и назвать их.

Реакция "Не делайте мне больно"

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Обращать внимание на желание, чтобы ко мне относились по-особенному.**
- ☐ **Обращать внимание на наличие скрытого убеждения в том, что это нечестно со стороны окружающих — задавать мне сложные вопросы или критиковать меня** без моего согласия, если только это не делается особым образом.
- ☐ **Замечать невербальные сигналы, связанные с реакцией "Не делайте мне больно":** склоненная голова, сутулость, нежелание смотреть в глаза, вздохи, слезливость или желание надуться.

Напишите ниже о том, как реакция "Не делайте мне больно" выражается невербально именно у вас.

____

____

____

Реакция "Отталкивание"

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Обращать внимание на тайное желание доказать неправоту другого человека, саботировать усилия людей и/или доминировать в ситуации.**
- ☐ **Обращать внимание на ситуации, в которых возникало желание обидеться из-за того, что что-то показалось неуместной сложностью.**
- ☐ **Обращать внимание на сильное желание исправить других или наказать их за то, что мне показалось неправильным.**
- ☐ **Обращать внимание на невербальные сигналы, характерные для реакции "Отталкивание":** безучастное выражение лица, пристальный взгляд, сжатые губы или закатывание глаз при общении; сдавленный, холодный или саркастический тон.

Напишите, как реакция "Отталкивание" выражается невербально именно у вас.

____

____

____

К Вспомнить свои **Ключевые ценности.**

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Использовать самоисследование для определения ключевых ценностей, которые противоречат тайным желаниям манипулировать людьми или контролировать их.**

Запишите ниже вопросы для самоисследования, которые показались вам особенно полезными.

____

____

____

☐ **Прекратить притворяться, что другие не знают все или большую часть моих секретов.**

☐ **Практиковать жизнь в соответствии с личными ценностями, идя наперекор собственным манипулятивным социальным сигналам.**

Что делать при проявлении реакции "Не делайте мне больно"

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Сопротивляться желанию проявлять слабость, податливость или беспомощность,** проявляя вместо этого прямолинейность, откровенность и открытость.

☐ **Сопротивляться побуждению спрятать лицо или ссутулиться;** вместо этого расправлять плечи, стоять прямо и держать подбородок высоко при общении.

☐ **Активировать систему социальной безопасности.**

☐ **Помнить о собственной компетентности** (например, о временах самопожертвования или упорства при решении сложных задач ради помощи людям или общего блага).

Что делать при проявлении реакции "Отталкивание"

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Сопротивляться желанию доминировать, сохранять невозмутимость или кажущуюся неуязвимость,** сигнализируя об уязвимости, открытости и смирении.
- ☐ **Активировать систему социальной безопасности.**
- ☐ **Сопротивляться побуждению стоять предельно прямо и смотреть на собеседников сверху вниз;** вместо этого расслаблять плечи, жестикулировать открытыми ладоням и приподнимать брови во время общения.
- ☐ **Помнить о своих главных ценностях справедливости и доверия.**

Р **Добросовестно Работать** над собой при помощи самораскрытия.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Практиковать самораскрытие вместо того, чтобы скрывать истинные намерения.**
- ☐ **Практикуя самораскрытие, блокировать попытки слушателей успокоить вас и заверить в том, что все в порядке и вам не о чем беспокоиться.**
- ☐ **Рассказывать о своем желании прибегнуть к реакции "Отталкивание" или "Не делайте мне больно" человеку, с которым общаетесь,** вместо того чтобы привычно скрывать свои искренние намерения.
- ☐ **Практиковать способность брать на себя ответственность за собственные реакции, признаваясь в них.**
- ☐ **Практиковать способность обращать внимание на результаты более прямолинейного общения с людьми.**
- ☐ **Брать на себя ответственность за собственные эмоциональные реакции, вместо того чтобы обвинять в них окружающих или ожидать, что мир изменится.**
- ☐ **Практиковать открытость и откровенность при общении в целом.**
- ☐ **Использовать навыки "Гибкий разум ЧИСТ", чтобы провести ассоциации между открытостью и собственными ценностями.**
- ☐ **Практиковать способность выражать недовольство или несогласие, не ожидая от других изменений.**
- ☐ **Практиковать способность поощрять окружающих открыто выражать свои чувства или реакции в общении с вами.**

☐ **Практиковать способность признаваться в своем желании получить успокоение, валидацию или желаемое.**

Е Практика навыков "Гибкий разум **АДАПТИруЕтся**".

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Использовать раздаточный материал 22.1, "Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется", для улучшения восприимчивости обратной связи.**

☐ **Использовать 12 шагов оценки обратной связи, приведенных в разделе о навыках "Гибкий разум АДАПТИруется", чтобы понять, стоит ли принять или отклонить полученную обратную связь.**

Т **Тренировка** при помощи самоисследования.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Помнить, что самоисследование предполагает готовность изучать собственные намерения, убеждения или поведение без драматизации этого процесса.**

☐ **Использовать вопросы из раздаточного материала 16.2, "Самоисследование для изучения поведения, характерного для реакций «Отталкивание» и «Не делайте мне больно»", для повышения эффективности практики самоисследования.**

Запишите ниже вопросы для самоисследования, которые показались вам особенно полезными.

____

____

____

Радикальная открытость. Рабочий лист 16.Б

Выявление тайного желания держать все под контролем

Приведенная ниже информация поможет вам выявить тайное желание контролировать окружающих и/или ситуацию.

Отметьте желания, которые у вас возникают сейчас или возникали ранее и которыми вам было сложно открыто делиться с окружающими.

- Желание не получать обратную связь (например, критику или похвалу) или знать о том, что чувствуют другие люди (например, если кто-то говорит, что зол на вас).
- Желание наказать кого-то за не соответствующее вашим стандартам поведение или неспособность выполнить задания таким образом и в те сроки, как вы того хотите.
- Желание, чтобы кто-то вам помог, и/или ожидание, что он уже должен был прийти вам на помощь или знать, когда вы нуждаетесь в поддержке.
- Желание, чтобы другие люди признали, насколько сложно вам приходится по жизни, и, следовательно, не пытались заставить вас измениться или не ожидали от вас многого.
- Желание, чтобы люди или мир изменился так, чтобы соответствовать вашему образу мышления или чтобы это позволило вам получить желаемое.
- Желание, чтобы люди вели себя по отношению к вам мило, успокаивали и признавали вашу правоту.
- Желание уйти от некоторого человека или чтобы он ушел и оставил вас в покое.
- Желание, чтобы люди думали или вели себя так же, как и вы.
- Желание получить то, чего вы хотите, доказать ошибочность мнения окружающих и/или доминировать в конкретной ситуации или над конкретным человеком.
- Желание саботировать усилия других людей, чтобы доказать свою правоту или выиграть.
- Желание изменить тему, чтобы избежать потенциального конфликта.
- Желание получить признание своих благих намерений, приложенных усилий и самопожертвования с вашей стороны
- Желание отомстить и/или отплатить другому человеку за то, что вы считаете плохими поступками и/или моральным падением.
- Желание, чтобы кто-то перестал говорить.

Урок 17

Качество общения

Доброта прежде всего

Основные положения урока 17

1. Прежде чем начать общение, проясните для себя свои цели и задачи и расставьте приоритеты. На первом месте у вас могут оказаться личные задачи, формирование отношений или самоуважение.
2. Заблокируйте желание тщательно отрепетировать, что и как вы собираетесь сказать или сделать, в особенности если предстоит неформальное общение (например, пикник или вечеринка).
3. Определите ценности, которыми вы будете руководствоваться при общении. Воспользуйтесь рабочим листом 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ. Определение ценностных целей", для повышения эффективности этого процесса.
4. Во время общения практикуйте способность ставить на первое место доброту.
5. Доброта служит сигналом о симпатии и открытости и предполагает заинтересованность в благополучии окружающих без каких-либо ожиданий.
6. Используйте навыки "Гибкий разум ЗАЖИГАет" для проявления большей доброты, эффективности и близости.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 17.1, "Проявление большей доброты, эффективности и близости при помощи навыков «Гибкий разум ЗАЖИГАет»"
- Раздаточный материал 17.2, "Новогоднее обещание"
- Раздаточный материал 17.3, "Сигналы легкости"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 17.4, "Основные положения урока 17. Эффективность общения. Доброта прежде всего"
- Раздаточный материал 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»"
- Рабочий лист 17.А, "Анализ мифов о межличностных отношениях"

- Рабочий лист 17.Б, “Доброта прежде всего”
- Рабочий лист 17.В, “Использование навыков «Гибкий разум ЗАЖИГАет» для проявления большей доброты, эффективности и близости”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Дополнительно) Групповое упражнение
Мифы при ГК о межличностных отношениях

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Обучение этому уроку рекомендуется начинать с группового упражнения, в котором вы будете выявлять мифы межличностного общения, а затем использовать самоисследование для более глубокого самопознания. Учитывая, что времени на обучение новому материалу всегда не хватает, необходимо не затягивать это упражнение (лучше всего, если оно будет длиться не дольше 10 мин). И чтобы это получилось, поощряйте участников отпустить желания добиться совершенства при его выполнении. Задача этого упражнения — выбрать из списка один миф, который вызывает желание практиковать самоисследование, и получить удовольствие от изучения собственных границ, но не относиться к этому слишком серьезно. Возможно, тренеру понадобится провести небольшую демонстрацию работы с вопросами для самоисследования. Также следует напомнить участникам, что этот рабочий лист станет их домашним заданием, поэтому у них еще будет возможность углубиться в этот материал на предстоящей неделе (в свободное время).

Предложите участникам открыть рабочий лист 17.А, “Анализ мифов о межличностных отношениях”.

Попросите участников отметить галочкой каждый миф о межличностных отношениях, который они считают истинным полностью или отчасти.

Разбейте группу на пары. Попросите каждого участника выбрать миф, в истинности которого они искренне убеждены, а затем поочередно провести самоисследование и самораскрытие в отношении выбранных мифов. **Практика проводится следующим образом.**

- Напарник, который проводит самораскрытие, начинает с чтения вслух три раза подряд выбранного мифа.
- После этого напарник, который слушает, читает вслух несколько вопросов для самоисследования из раздаточного материала 1.3,

Обучение посредством самоисследования", например: *Чему вам следовало бы научиться на основании этого мифа? Что этот миф может рассказать вам о вас самих и вашем образе жизни? Не вызывает ли сама мысль об изучении этого мифа напряжение? Если да, что это может означать? Насколько вы открыты возможности взглянуть на этот миф под иным углом? Если вы закрыты или открыты только отчасти, что это может означать?*

- Затем роли в паре меняются, и теперь слушатель будет выполнять самораскрытие, рассказывая о своих представлениях, мыслях и воспоминаниях, связанных с выбранным для этой практики мифом.
- После того как каждый участник сыграет каждую из ролей хотя бы по одному разу, тренеру следует предложить им поделиться своими наблюдениями, сделанными во время выполнения этого упражнения, со всей группой.
- Следует напомнить участникам о необходимости применять в своей ежедневной практике самоисследования те вопросы, которые показались им наиболее провокационными, и записывать результаты своих наблюдений в дневник самоисследования.

(Обязательно) Положение обучения

Работа над добротой, эффективностью и ощущением сопричастности в межличностных отношениях

- ***В предыдущих уроках мы изучали, как социальные сигналы используются для восстановления испорченных отношений (навыки "Гибкий разум МУДР"), открытого выражения эмоций (навыки "Гибкий разум ЧИСТ") и жизни в соответствии с собственными ценностями, когда есть способность говорить именно то, что хотелось сказать (навыки "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ").***
- ***Сегодня мы сфокусируемся на расстановке приоритетов в общении и формировании собственного поведения на основе расставленных приоритетов, сохраняя доброту и легкость.***
- ***И мы назвали эти новые навыки "Гибкий разум ЗАЖИГАет!" ("Хи-хи!")***
- ***Вы можете легко запомнить все навыки при помощи фразы "Вовсе не СЕКРЕТ, что МУДРец ЧИСТ и ЗАЖИГАтелен!" ("Хи-Хи!")***

(Обязательно) Групповое упражнение

Оживление навыков "Гибкий разум ЗАЖИГАет"

Тренеру необходимо искать подходящие способы представления навыков "Гибкий разум ЗАЖИГАет". В своих действиях вы можете руководствоваться принципами РО "деятельность без планирования" (так, упражнение не нужно объявлять заранее, оно должно включать повторение движений тренера и длиться не дольше минуты; см. руководство в уроке 12).

Пример 1. Сразу же после произнесения предыдущего положения обучения ("И мы («Хи-хи!») назвали эти новые навыки «Гибкий разум ЗАЖИГАет!»") скажите группе следующее.

> ХОРОШО, ВСЕ ВСТАЕМ! ЧУДЕСНО! Теперь повторяйте за мной и делайте то же, что и я! ПОДНИМИТЕ РУКИ ВЫСОКО ВВЕРХ И ДОТЯНИТЕСЬ ДО НЕБА — ПОДБОРОДОК ВЫШЕ! Мы сможем запомнить наши навыки, повторяя фразу "Вовсе не СЕКРЕТ, что МУДРец ЧИСТ и ЗАЖИГАтелен!" Еще раз! "Вовсе не СЕКРЕТ, что МУДРец ЧИСТ и ЗАЖИГАтелен!" И еще раз! "Вовсе не СЕКРЕТ, что МУДРец ЧИСТ и ЗАЖИГАтелен!" Хорошо, пока достаточно веселья — можете садиться. *[Теплая улыбка.]*

После этого необходимо сразу же перейти к следующему пункту обучения (без обсуждения) и вести себя так, будто только что выполненная практика вполне привычная и рутинная (вернувшись к обычному голосу и манере обучения). Это позволяет ненавязчиво показать, как можно не относиться к жизни слишком серьезно и проявлять игривую непочтительность в присутствии других людей, не делая много шума. Формальное обсуждение предшествующей практики сделает веселье и возможность подурачиться серьезным занятием (см. также раздел "Забавные факты. Дразнить или не дразнить — вот в чем вопрос!" в уроке 22.)

Пример 2. Подготовьте заранее клип в стиле рок-н-ролл (один из моих самых любимых — песня Хью Льюиса и его группы The News *The Power of Love*) **и воспользуйтесь приведенным выше руководством. Сразу же после произнесения предыдущего положения обучения ("И мы («Хи-хи!») назвали эти новые навыки «Гибкий разум ЗАЖИГАет!»") нажмите кнопку "Старт" на проигрывателе и скажите группе следующее.**

ВСЕ ВСТАЕМ! ЧУДЕСНО! ТЕПЕРЬ ДЕЛАЙТЕ ТО ЖЕ, ЧТО И Я. ПОДНИМИТЕ РУКИ ВЫСОКО ВВЕРХ И ДАВАЙТЕ ЗАЖЖЕМ. ОПУСТИТЕ РУКИ НИЖЕ. ТЕПЕРЬ ТАНЦУЙТЕ, КРУТИТЕ БЕДРАМИ И ТРЯСИТЕ ГОЛОВОЙ! ОТЛИЧНО, ДЕТКА! РОК-Н-РОЛЛ! БОЛЬШЕ РОК-Н-РОЛЛА! О, ДА! ДОТЯНИТЕСЬ ДО НЕБЕС И ПОЙМАЙТЕ БАБОЧКУ! О, ДА!

Тренеру необходимо выкрикивать команды, чтобы перекричать музыку. Постарайтесь двигаться в такт музыке и не затягивайте практику — выключите музыку через 40–60 с и остановите практику такими словами: *Окей, отлично! Давайте теперь все сядем.* (**Тепло улыбнитесь и начните аплодировать.**)

Без дальнейшего обсуждения перейдите к следующему пункту обучения и ведите себя так, будто только что выполненная практика — вполне привычная и рутинная часть жизни.

Важно, чтобы в процессе выполнения этого упражнения тренер и показывал, и говорил участникам, что им следует делать в каждый момент времени (как тренер по аэробике). В результате все внимание участников будет сосредоточено на действиях тренера, а не на том, что могут делать в этот момент их товарищи, тем самым увеличивая вероятность того, что они смогут получить максимум удовольствия без примеси социальных эмоций и ощутить свою принадлежность к племени. Поэтому не поддавайтесь искушению просто включить музыку и предложить потанцевать. Несмотря на то что многие клиенты с ГК проявят готовность сделать это, скорее всего, они будут испытывать сильные социальные эмоции в процессе, что сделает спорной полезность упражнения. Не забывайте, что цель упражнений "деятельность без планирования" — постепенное формирование банка положительных эмоций от совместной деятельности с другими людьми.

(Обязательно) Положение обучения

Гибкий разум ЗАЖИГАет

Предложите участникам открыть раздаточный материал 17.1, "Проявление большей доброты, эффективности и близости при помощи навыков «Гибкий разум ЗАЖИГАет»".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Напишите акроним "ЗАЖИГАет" на меловой или маркерной доске, расположив буквы по вертикали, но *без обучения* концепциям и навыкам, связанным с каждой из букв. Затем, начиная с первой буквы акронима (З), обучайте навыкам, которые ассоциируются с каждой буквой акронима, при помощи положений, приведенных ниже, пока не раскроете их все. Важное замечание: на доске следует писать только общую информацию, соответствующую каждой букве, и только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам. Так можно избежать пространных объяснений об использовании определенных слов в акрониме и/или незрелого обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только при формальном обучении навыкам, которые с ней ассоциируются.

З **Заблокируйте** побуждение контролировать людей.

А Определите **зАдАчи** межличностного общения и степень открытости.

Ж Проясните основные цели **меЖличностного общения** и свои приоритеты.

И Делайте **прИорИтетом** доброту.

Г **Будьте Готовы** принимать во внимание потребности людей.

Перед общением

З **Заблокируйте** побуждение контролировать людей.

- ***Когда речь заходит об отношениях, контроль можно сравнить с плутонием — нужно совсем немного, чтобы случилось большое несчастье. Вот примеры.***
  - Попытки заставить повиноваться вызывают чувство ненависти.
  - Упрямство в отстаивании своей позиции как более правильной приводит к тому, что в посудомоечной машине оказывается на три тарелки больше, а в отношениях — на несколько трещин больше.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Попросите открыть раздаточный материал 17.2, "Новогоднее обещание", и предложите случайно выбранного участника прочитать вслух текст на карикатуре и выбрать следующего участника, который прочитает вслух одно из трех предложений, приведенных под рисунком. Теперь тот, кто читал, выбирает следующего участника для чтения вслух и т.д. Коротко обсудите смысл текста и трех предложений, а затем переходите к следующему положению обучения.

- Можно считать себя самодостаточным, если отказаться танцевать или петь вместе со всеми на вечеринке, но подпирать стенку может быть очень одиноко.
- Попытки купить или завоевать чью-то любовь почти всегда приводят к неудаче в отдаленной перспективе.
  - ✓ **Спросите:** *Как вы считаете, в какой степени для вас характерно явное или скрытое желание контролировать людей?*
  - ✓ **Спросите:** *Какие вы можете привести отрицательные последствия попыток контролировать близких? Каковы преимущества? Как вы сможете приблизиться к желаемому образу жизни?*

- ***Составьте приблизительный план, а затем забудьте о нем. Блокируйте желание тщательно все отрепетировать, в особенности при личном общении*** (например, на пикнике или вечеринке). Помните, что для того, чтобы отказаться от привычки к ГК, необходимо практиковать этот отказ. Напоминайте себе о своих навыках РО “Деятельность без планирования” (см. урок 12).
- ***Перестаньте ожидать, что другие люди будут думать, чувствовать и вести себя так же, как и вы. Откажитесь от твердой убежденности в том, что существует только один правильный способ делать что-то.*** Не забывайте, что картофель можно приготовить самыми разными способами (например, картофель фри и вареный картофель одинаково съедобны; все дело во вкусе).
- ***Если возникает побуждение спланировать, перепроверить или отрепетировать то, что вы собираетесь сказать во время общения, и оно мешает заниматься привычными делами (например, спать, работать или отдыхать), то делайте следующее.***
- ***Практикуйте самоисследование ради самопознания.***
  - ➢ Что мое желание планировать, репетировать и все перепроверять может мне рассказать обо мне? Что оно сказало бы, если бы заговорило? Сержусь ли я на себе за желание перепроверять, репетировать или планировать?
  - ➢ Откуда у меня взялось представление, что планирование, репетиции и перепроверка — это единственно возможное поведение? Откуда у меня взялось представление, что планирование, репетиции и перепроверка — это плохо? Что такого ужасного может случиться, если я откажусь от своей привычки планировать, все перепроверять и репетировать? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?

➢ Насколько я готов брать на себя ответственность за собственные мысли и поведение в отношении планирования, репетиций и перепроверки? Может ли оказаться, что какая-то часть меня не хочет меняться? Может ли оказаться, что моя склонность контролировать людей сильнее, чем я признаю? Что это может мне сказать обо мне?

- ***Объясните ситуацию нейтральному человеку*** и спросите совета о том, насколько необходима подготовка в этом случае. Используйте навыки “Гибкий разум АДАПТИруется” для большей открытости обратной связи.
- ***Боль неизбежна, планируете вы ее или нет.*** *Какой вариант поможет вам приблизиться к желаемому образу жизни?*
- ***Активируйте систему социальной безопасности перед общением, в особенности если отношения в прошлом были сложными. Это поможет вам быть более открытыми и реагировать более гибко*** (например, проведите короткую медитацию любящей доброты; см. урок 4).

А Определите з**А**д**А**чи межличностного общения и степень открытости.

(*Обратите внимание*: первых три фактора эффективности межличностного общения адаптированы из книги Линехан [*Linehan*, 2015a, pp. 243–244].)

- ***Определите задачи межличностного общения и собственную степень открытости при помощи следующих шагов.***
  1. ***Объективная эффективность* определяется по целям, которых вы надеетесь достичь в процессе общения.**
     - ✓ **Спросите:** *Каких результатов или изменений я хочу добиться в результате общения?*
  2. ***Эффективность отношений* определяется по тому типу отношений, которые вы хотите установить с другим человеком.**
     - ✓ **Спросите**: *Какие чувства, по моему мнению, должен испытывать человек после общения со мной независимо от того, были ли достигнуты поставленные цели?*
  3. ***Эффективность самоуважения* относится к ключевым ценностям и целям, которым вы хотите уделить внимание в процессе общения.**
     - ✓ **Спросите:** *Как я хочу себя чувствовать после того, как общение будет окончено (независимо от того, были ли достигнуты поставленные цели)?*

Определите ценности, которые вы хотите воплотить в жизнь ради сохранения самоуважения во время общения. Воспользуйтесь для этого рабочим листом 10.А, “Гибкий разум ЧИСТ: определение ценностных целей”.

4. ***Эффективность самоисследования*** **определяется готовностью ставить под сомнение собственные убеждения, суждения и восприятие других людей.** Следующие вопросы помогут вам повысить осознанность и эффективность процесса самоисследования.

   - Как я представляю себе потребности, нужды и желания другого человека во время общения? Как я представляю себе его главные задачи? Как мои убеждения могут повлиять на мое восприятие или поведение в процессе общения?
   - Готов ли я признать ошибочность собственного восприятия других людей?
   - Нет ли у меня склонности преуменьшать или обесценивать положительные стороны другого человека или ситуации ради достижения желаемого или наказания кого-то за прошлые ошибки? Может ли оказаться, что в действительности я не даю другому человеку ни одного шанса исправить ситуацию?
   - Отказываюсь ли я искать альтернативные объяснения поведению другого человека? Может ли оказаться, что я отбрасываю потенциально возможные факторы или причины, которые находятся вне зоны контроля другого человека и могут привести к моему болезненному опыту? Что страшного может случиться, если просто отказаться от привычного восприятия?
   - Есть ли у меня доказательства возможной токсичности отношений? Как я оцениваю потенциальную токсичность отношений (см. навыки “Гибкий разум МУДР” в главе 8)?
   - В какой степени для меня характерно сопротивление, избегание или недовольство самоисследованием собственных убеждений, суждений или оценок в отношении других людей? Что мое сопротивление могло бы мне сказать, если бы вдруг заговорило? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?

Ж Проясните основные цели **меЖличностного общения** и свои приоритеты.

- ***Определите факторы межличностного общения, которые вы считаете наиболее важными в предстоящем взаимодействии, а затем, опираясь на них, выберите стратегию поведения.***

1. **Приоритетом будет *объективная эффективность*, если для вас важнее всего достижение собственных целей или желаемых изменений** (например, получение повышения или отклонения просьбы), даже если это может повредить отношениям, пошатнуть собственное самоуважение и/или помешать учиться на собственных ошибках.
2. **Приоритетом будет *эффективность отношений*, если для вас важнее всего сами отношения с другим человеком** (например, формирование интимных отношений, доказательство вашей верности), даже если при этом вы не достигнете собственных целей, утратите самоуважение или упустите возможности личностного роста.
3. **Приоритетом будет *самоуважение*, если для вас важнее всего жить в соответствии с личными ценностями и совершать правильные поступки в соответствии с личными моральными нормами** (например, защищать тех, кто нуждается, бороться против тирании), даже если при этом вы можете не достигнуть личных целей, испортить отношения и прослыть заносчивым.
4. **Приоритетом будет *самоисследование*, если для вас важнее всего самопознание** (например, поиск правильных вызовов, расширение личных границ и изучение нового), даже если при этом вы не достигнете личных целей, испортите отношения или будете испытывать смущение из-за недостаточного уровня компетентности.

Во время общения

И Делайте **прИорИтетом** доброту.

∗ *Добро пожаловать домой — мы так ждали тебя.* ∗

∗ *Доброта — это смирение в действии.* ∗

✓ **Спросите:** *Что вам приходит на ум, когда вы слышите слово “доброта”?*

- ***Практикуйте доброту по отношению к себе и другим людям*** в качестве первой реакции и резервной реакции в непонятных ситуациях. Следующие концепции будут служить вам напоминанием о ключевых принципах.
- ***Доброта прежде всего*** означает относиться к людям так же, как бы вы хотели, чтобы они относились к вам.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Чтобы привлечь к работе всех участников группы, выберите одного из участников для чтения вслух первого положения урока из списка, приведенного в рабочем листе 17.Б, "Доброта прежде всего", а затем проведите короткое обсуждение. Затем случайным образом выберите следующего участника для чтения вслух следующего пункта, проведите короткое обсуждение и переходите таким же образом дальше, пока не раскроете их все и все участники не прочитают хотя бы по одному пункту.

- ***Доброта прежде всего*** означает, что люди имеют право на сомнения. Это признание того, что наши восприятие, убеждения или суждения могут быть (и часто бывают) необоснованными.
- ***Доброта прежде всего*** означает, что нам лучше вместе; это проявление нашей племенной природы.
- ***Доброта прежде всего*** означает готовность сносить боль или жертвовать собой ради другого человека, не ожидая ничего взамен.
- ***Доброта прежде всего*** означает признание того, что у всех людей есть свои особенности, которые не мешают их любить. Это отказ от представления о совершенстве.
- ***Доброта прежде всего*** означает признание надменности и заносчивости собственных ожиданий того, что мир или другие люди будут отвечать нашим представлениям или удовлетворять наши потребности.
- ***Доброта прежде всего*** означает способность со смирением противостоять силе ради предотвращения необоснованного вреда или неэтичного поведения.
- ***Доброта прежде всего*** означает доброту по отношению к себе и блокирование привычных самообвинений или самоуничижения без отказа при этом от возможности задаваться вопросами ради обучения тому, что может предложить мир.
- ***Доброта прежде всего*** означает способность признать собственную неправоту или причинение вреда другим людям.
- ***Доброта прежде всего*** означает способность сказать друзьям (или близким) болезненную правду ради помощи в достижении важных целей, принимая при этом во внимание уязвимость других людей.
- ***Доброта прежде всего*** означает желать добра людям и способность порадоваться их успехам, не обижаясь на их превосходство.
- ***Доброта прежде всего*** означает готовность позволить другому человеку выиграть (и никогда ему об этом не сказать) просто потому, что для него это значит больше, чем для вас.

- ***Доброта прежде всего*** означает способность предложить помощь по собственному выбору, а не по принуждению. Мои жертвы — результат собственного выбора, а поэтому человек, которому я помог, ничего мне не должен. Вся ответственность за мое решение помогать или не помогать полностью лежит на мне.

(Обязательно) Положение обучения

Доброта прежде всего

✓ **Спросите:** *Вызывает ли обсуждение доброты напряжение где-либо в вашем теле? Что это может означать?*

✓ **Спросите:** *Есть ли концепции, в которые вы не верите? Что это может сказать вам о вас самих, когда речь заходит об общении с людьми?*

✓ **Спросите:** *Какое из положений нравится вам больше всего или легче всего притягивает ваше внимание? Что это вам говорит?*

✓ **Спросите:** *Кто ваши герои доброты? Кем вы восхищаетесь за искренние проявления доброты? Почему мы восхищаемся добротой?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Разница между добротой и состраданием. Доброту и сострадание часто используют в качестве взаимозаменяемых понятий. Но в РО ДПТ следует обращать внимание на различие между ними. В целом сострадание имеет отношение к страданиям: "Оно направлено только на то, чтобы исцелять страдания" [*Feldman & Kuyken*, 2011]. Сострадание предполагает чувство сочувствующего понимания, которое может быть направленным как вовне (например, сочувствие к страданиям другого человека), так и внутрь (самосострадание). Интересно, что доброта ассоциируется с привязанностью или любовью, тогда как сострадание ассоциируется с эмпатией, милосердием и сочувствием, например судьи назначают минимальное наказание, потому что испытывают милосердие к осужденному, а не привязанность. Сочувствие возникает в качестве реакции на боль, тогда как доброта возникает независимо от болевых ощущений. Уделяя внимание различиям, мы вовсе не намерены преуменьшать или игнорировать все то, что есть у них общего; мы просто хотим помочь клиентам с ГК понять, что одного только сострадания может быть недостаточно. В РО ДПТ исходят из предположения, что в основе дезадаптивного ГК лежит эмоциональное одиночество, вызванное дефицитом социальных сигналов. Поэтому обучение доброте по отношению к людям столь необходимо для обучения способности устанавливать социальные связи. Другие отличия между добротой и состраданием в РО ДПТ приведены в таблице ниже.

Доброта	Сострадание
Социальные сигналы	Внутренние ощущения
Привязанность, теплота, игривость	Сочувствие, эмпатия, обеспокоенность
Приоритет отдается смирению, открытости и готовности публично признать свою вину или проступок	В приоритете принятие, беспристрастное отношение, терпимость и признание
Ориентация на самоанализ и открытость по отношению к другим людям ради возможности учиться и устанавливать близкие отношения	Ориентация на исцеление себя и других при помощи эмпатического принятия, одобрения или беспристрастного отношения
Акцент на радостном принятии наших различий и нашей племенной природы, а также на вкладе в благополучие других людей без каких-либо ожиданий	Акцент на облегчении страданий и признании универсальной природы человеческих страданий с проявлением терпимости, равенства отношений, принятия и щедрости

(Обязательно) Положение обучения

Построение стратегии поведения на основе собственных ценностей и целей

- ***Во время общения руководствуйтесь собственными ценностями для выбора поведения.*** Например, мать или отец, обнаружив после тяжелого рабочего дня, что дочери-подростку необходима помощь с домашним заданием, испытывают конфликт между ценностью отдыха и ценностью быть хорошим родителем. Если ценность успехов дочери в школе перевешивает ценность отдыха после работы, то жизнь в соответствии с собственными ценностями будет означать, что необходимо помочь с уроками.
- ***Если ценности конфликтуют между собой, расставляйте приоритеты.*** Например, если родители хотят заслужить доверие и одобрение ребенка, то им, возможно, придется пересмотреть свои приоритеты для того, чтобы эффективно дать корректирующую обратную связь ребенку, который что-то украл. В данном случае ценность правильных поступков перевешивает ценность одобрения со стороны ребенка, даже если это может вызвать определенный эмоциональный дискомфорт. Поэтому при расстановке приоритетов главную роль играет контекст в каждый момент времени.

- ***Используйте навыки "Совпадение + 1"*** из навыков "Гибкий разум АДАПТИруется" для формирования более близких отношений (см. урок 21).
- ***Используйте навыки "Не СЕКРЕТ, что МУДРец ЧИСТ и ЗАЖИГАтелен"*** для повышения доверия, улучшения отношений с другими людьми и формирования сигналов не доминирующего дружелюбия (см. уроки 8, 10 и 16).
- ***Учитесь легко отпускать сильное желание контролировать результат.*** *Пытаться контролировать людей — это все равно что смешать лимонный сок и молоко в чае, т.е. полностью испортить его вкус.*

★ Забавные факты. Но что же означает легко относиться?

Попросите участников открыть раздаточный материал 17.3, "Сигналы легкости".

Кажется, что легкие в общении люди спокойно воспринимают все, что посылает им жизнь, даже если это необходимость мыть туалет. Так что же такое легкость? Конечно же, это не спокойствие. Если моя нога горит, уравновешенность не поможет мне избавиться от огня. Данная ситуация требует немедленных действий и шумных призывов к соплеменникам (т.е. криков о помощи). К тому же легкость не пригодится вам в полной изоляции. Робинзон Крузо мог позволить себе твердолобость, пока у него не появился Пятница. Значит, легкость связана с нашими взаимоотношениями с людьми. Что можно сказать о привычках человека, который долгое время прожил в одиночестве (например, отшельника)? Насколько социальные сигналы отшельника могут отличаться от социальных сигналов тех, кто живет в племени? Как племя может воспринимать отшельника? Чему отшельнику стоит научиться или какие привычки вспомнить при возвращении в племя? Насколько ваше поведение похоже на поведение отшельника? Важно знать, что легкость не всегда легка или приятная; иногда неравнодушие проявляется в виде жесткости, а иногда нужна грубость, чтобы прекратить поведение, причиняющее вред. К тому же легкость не связана с безответственностью или бездельем. С точки зрения РО ДПТ она требует тяжелой работы, упорства и готовности идти на жертвы ради благополучия племени.

Г **Будьте Готовы** принимать во внимание потребности людей.

- ***Помните, что вам будет легче добиться желаемого, если вы признаете, что люди могут иметь совершенно другие желания.*** Вместо того чтобы исходить из предположения, что вы уже все знаете, спросите дру-

гого человека о его целях и задачах, а затем по возможности помогите в их достижении, если это не противоречит достижению ваших целей.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В краткосрочной перспективе люди более склонны давать вам то, чего вы хотите, если вы признаете их желания (как вполне обоснованные). В долгосрочной перспективе получение желаемого более вероятно, если помогать людями удовлетворять их потребности и желания постоянно и ничего не ожидая взамен.

- ***Используйте навыки "Гибкий разум АДАПТИруется",*** чтобы внимательнее слушать людей и учиться у них (см. урок 22).
- ***В каждый момент времени отслеживайте возникающее в теле напряжение, неприятные эмоции или сильные побуждения к действию и практикуйте самоисследование при их возникновении, спрашивая себя, чему вам, возможно, следовало бы научиться,*** прежде чем пытаться что-то изменить в этой ситуации, улучшить свое самочувствие, принять происходящее или отказаться от отношений. Следующие вопросы для самоисследования помогут вам в этом.
  - Может ли оказаться, что телесное напряжение сигнализирует о моей не полной открытости тому, что происходит прямо сейчас? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
  - Не пытаюсь ли я привычно найти объяснения, занять оборонительную позицию или обесценить обратную связь другого человека или происходящее? Если да или возможно, может ли это быть признаком того, что я не полностью открыт?
  - Говорю ли я быстрее обычного? Не возникает ли у меня ответ на обратную связь или вопрос слишком быстро?
  - Задерживаю ли я дыхание или, возможно, дышу быстрее обычного? Изменилась ли скорость моего сердцебиения? Если да или возможно, что это может означать? Что заставляет меня отвечать так быстро? Возможно, это страх?
- ***При возникновении напряжения используйте невербальные сигналы для замедления темпа и расслабления.*** Для этого откиньтесь назад (в положении сидя), сделайте глубокий вдох, приподнимите брови и тепло улыбнитесь, т.е. воспользуйтесь навыками "Большая тройка + 1" (см. урок 3, а также раздаточный материал 17.3, "Сигналы легкости").
- ***Ослабьте давления, если ситуация кажется чрезмерно напряженной, позволив другому человеку (и самому себе) проявить непонимание и не решать проблему немедленно.*** Применяйте тактику откла-

дывания — предложите вернуться к обсуждению проблемы позже. Во время передышки воспользуйтесь самоисследованием для поиска своих слепых зон и договоритесь о новой встрече в будущем, если конфликт требует решения. Не позволяйте обидам накапливаться.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Предложите участникам открыть иллюстрацию из раздаточного материала 17.1, "Проявление большей доброты, эффективности и близости при помощи навыков «Гибкий разум ЗАЖИГАет»". Универсальные сигналы социальной безопасности служат демонстрацией окружающим вашей открытости и восприимчивости, одновременно активируя вашу систему социальной безопасности (т.е. вы в безопасности и можете расслабиться, потому что, если бы ситуация представляла опасность, вы бы не откидывались назад и не приподнимали брови), а также систему социальной безопасности человека, с которым вы общаетесь (при помощи зеркальных нейронов; см. урок 6).

★ Забавные факты. Когда кризис — вовсе не кризис

С точки зрения РО ДПТ единственный кризис — это остановка дыхания. (Хорошо-хорошо, возможно, это преувеличение.) Если серьезно, то многие сложности часто воспринимаются как кризис, но лишь немногие из них действительно представляют катастрофу (например, ситуации угрозы жизни). Поэтому чаще всего мы можем позволить себе замедлиться и выделить (себе и другим людям) время на раздумья о том, какие шаги следует предпринять.

- ✓ **Спросите:** *Какие проблемы действительно являются неотложными, т.е. требующими немедленного вмешательства и решения? Как вы думаете, насколько для вас характерна привычка раздувать из мухи слона и пытаться немедленно преодолеть незначительные затруднения?*

Урок 17. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 17.Б, "Доброта прежде всего".** Попросите участников выбрать два-три принципа доброты для практики на протяжении предстоящей недели.
2. (Обязательно) **Рабочий лист 17.В, "Использование навыков «Гибкий разум ЗАЖИГАет» для проявления большей доброты, эффективности и близости".**
3. (Дополнительно) **Рабочий лист 17.А, "Анализ мифов о межличностных отношениях".** Поощряйте участников пользоваться этим рабочим листом для углубления практики самоисследования на протяжении предстоящей недели.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.1

Проявление большей доброты, эффективности и близости при помощи навыков "Гибкий разум ЗАЖИГАет"

Гибкий разум ЗАЖИГАет

З **Заблокируйте** побуждение контролировать других людей.

А Определите **зАдАчи** межличностного общения и степень открытости.

Ж Проясните основные цели **меЖличностного общения** и свои приоритеты.

И Делайте **прИорИтетом** доброту.

Г **Будьте Готовы** принимать во внимание потребности людей.

Перед общением

З **Заблокируйте** побуждение контролировать людей.

- **Составьте приблизительный план, а затем забудьте о нем.**
- **Перестаньте ожидать, что люди будут думать, чувствовать и вести себя так же, как и вы.**
- **Если возникает побуждение спланировать, перепроверить или отрепетировать то, что вы собираетесь сказать во время общения, практикуйте самоисследование ради самопознания.**
    - ➢ Что мое желание планировать, репетировать и все перепроверять может мне рассказать обо мне? Что оно сказало бы, если бы заговорило? Сержусь ли я на себе за желание перепроверять, репетировать или планировать?
    - ➢ Откуда у меня взялось представление, что планирование, репетиции и перепроверка — это единственно возможное поведение? Откуда у меня взялось представление, что планирование, репетиции и перепроверка — это плохо? Что такого ужасного может случиться, если я откажусь от своей привычки планировать, все перепроверять и репетировать? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
    - ➢ В какой степени я испытываю готовность брать на себя ответственность за собственные мысли и поведение в отношении планирования, репетиций и перепроверки? Может ли оказаться, что какая-то часть меня не хочет меняться? Может ли оказаться, что моя склон-

ность контролировать людей сильнее, чем я признаю? Что это может мне сказать обо мне?

- **Объясните ситуацию нейтральному человеку** и попросите совета о том, насколько необходима подготовка в этом случае. Используйте навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" для большей открытости обратной связи.
- **Боль неизбежна, планируете вы или нет.** *Какой вариант поможет вам приблизиться к желаемому образу жизни?*

А Определите **зАдАчи** межличностного общения и степень открытости.

- **Определите задачи межличностного общения и собственную степень открытости при помощи следующих шагов.**
  1. ***Объективная эффективность*** **определяется целями, которых вы надеетесь достичь в процессе общения.**
     - ✓ **Спросите:** *Каких результатов или изменений я хочу добиться в результате общения?*
  2. ***Эффективность отношений*** **определяется по тому типу отношений, которые вы хотите установить с другим человеком.**
     - ✓ **Спросите**: *Какие чувства, по моему мнению, должен испытывать человек после общения со мной независимо от того, были ли достигнуты поставленные цели?*
  3. ***Эффективность самоуважения*** **относится к ключевым ценностям и целям, которым вы хотите уделить внимание во время общения.**
     - ✓ **Спросите:** *Как я хочу себя чувствовать после того, как общение будет окончено (независимо от того, были ли достигнуты поставленные цели)?*
- Определите ценности, которые вы хотите воплотить в жизнь ради сохранения самоуважения во время общения. Для этого воспользуйтесь рабочим листом 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ: определение ценностных целей".
  4. ***Эффективность самоисследования*** **определяется степенью готовности поставить под сомнение собственные убеждения, суждения и восприятие людей.** Следующие вопросы помогут вам повысить осознанность и эффективность процесса самоисследования.

- ➢ Как я представляю себе потребности, нужды и желания другого человека во время общения? Как я представляю себе его главные задачи? Как мои убеждения могут повлиять на мое восприятие или поведение в процессе общения?
- ➢ Испытываю ли я готовность признать ошибочность собственного восприятия других людей?
- ➢ Нет ли у меня склонности преуменьшать или обесценивать положительные стороны другого человека или ситуации ради достижения желаемого или наказания кого-то за прошлые ошибки? Может ли оказаться, что в действительности я не даю другому человеку ни одного шанса исправить ситуацию?
- ➢ Отказываюсь ли я искать альтернативные объяснения поведению другого человека? Может ли оказаться, что я отбрасываю потенциально возможные факторы или причины, которые находятся вне зоны контроля другого человека и могли привести к моему болезненному опыту? Что страшного может случиться, если просто отказаться от привычного восприятия?
- ➢ Есть ли у меня доказательства возможной токсичности отношений? Как я оцениваю потенциальную токсичность отношений (см. навыки "Гибкий разум МУДР" в главе 8)?
- ➢ В какой степени для меня характерно сопротивление, избегание или недовольство самоисследованием собственных убеждений, суждений или оценок в отношении людей? Что мое сопротивление могло бы мне сказать, если бы вдруг заговорило? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?

Ж Проясните основные цели **меЖличностного общения** и свои приоритеты.

- **Определите факторы межличностного общения, которые вы считаете наиболее важными в предстоящем взаимодействии, а затем, опираясь на них, выберите стратегию поведения.**

  1. **Приоритетом будет *объективная эффективность*, если для вас важнее всего достижение собственных целей или желаемых изменений** (например, получение повышения или отклонения просьбы), даже если это может повредить отношениям, пошатнуть собственное самоуважение и/или помешать учиться на собственных ошибках.
  2. **Приоритетом будет *эффективность отношений*, если для вас важнее всего сами отношения с другим человеком** (например,

формирование интимных отношений, доказательство вашей верности), даже если при этом вы не достигнете собственных целей, утратите самоуважение или упустите возможности личностного роста.

3. **Приоритетом будет *самоуважение*, если для вас важнее всего жить в соответствии с личными ценностями и совершать правильные поступки в соответствии с личными моральными нормами** (например, защищать тех, кто нуждается, бороться против тирании), даже если при этом вы можете не достигнуть личных целей, испортить отношения и прослыть заносчивым.
4. **Приоритетом будет *самоисследование*, если для вас важнее всего самопознание** (например, поиск правильных вызовов, расширение личных границ и изучение нового), даже если при этом вы не достигнете личных целей, испортите отношения или будете испытывать смущение из-за недостаточного уровня компетентности.

Во время общения

И Делайте **прИорИтетом** доброту.

- **Практикуйте доброту по отношению к себе и другим** в качестве первой реакции и резервной реакции в непонятных ситуациях. Воспользуйтесь рабочим листом 17.Б, "Доброта прежде всего", для углубления практики.
- **Определяйте собственное поведение на основе личных ценностей. Когда они противоречат друг другу, выбирайте наиболее важные для вас ценности** (например, конфликт между ценностью отдыха и ценностью быть хорошим родителем).
- **Используйте навыки "Совпадение + 1"** из навыков "Гибкий разум АДАПТИруется" для формирования более близких отношений (см. урок 21).
- **Используйте навыки "Не СЕКРЕТ, что МУДРец ЧИСТ и ЗАЖИГАтелен"** для повышения доверия, улучшения отношений с людьми и формирования сигналов не доминирующего дружелюбия (см. уроки 8, 10 и 16).
- **Работайте над легким отношением, отпуская сильное желание контролировать результат.** Пытаться контролировать людей — это все равно что смешать лимонный сок и молоко в чае, т.е. полностью испортить вкус.

Г **Будьте Готовы** принимать во внимание потребности людей.

- **Помните, что вам будет легче добиться желаемого, если вы признаете, что люди могут иметь совершенно другие желания.**
- **Используйте навыки “Гибкий разум АДАПТИруется”**, чтобы внимательнее слушать людей и учиться у них (см. урок 22).
- ***В каждый момент времени* отслеживайте возникающее в теле напряжение, неприятные эмоции или сильные побуждения к действию** и практикуйте самоисследование при их возникновении, спрашивая себя, чему вам, возможно, следовало бы научиться. Следующие вопросы для самоисследования помогут вам в этом.
  - Может ли оказаться, что телесное напряжение сигнализирует о моей не полной открытости тому, что происходит прямо сейчас? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
  - Не пытаюсь ли я привычно найти объяснения, занять оборонительную позицию или обесценить обратную связь другого человека или происходящее? Если да или возможно, может ли это быть признаком того, что я не полностью открыт?
  - Говорю ли я быстрее обычного? Не возникает ли у меня ответ на обратную связь или вопрос слишком быстро?
  - Задерживаю ли я дыхание или, возможно, дышу быстрее обычного? Изменилась ли скорость моего сердцебиения? Если да или возможно, что это может означать? Что заставляет меня отвечать так быстро? Возможно, это страх?
- **При наличии напряжения используйте невербальные сигналы для замедления темпа и расслабления.** Для этого откиньтесь назад (в положении сидя), сделайте глубокий вдох, приподнимите брови и тепло улыбнитесь, т.е. воспользуйтесь навыками “Большая тройка + 1” (см. урок 3, а также раздаточный материал 17.3, “Сигналы легкости”).
- **Уменьшите давление, если ситуация кажется чрезмерно напряженной**, позволив другому человеку (и самому себе) проявить непонимание и не решать проблему немедленно.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.2

Новогоднее обещание



Speed Bump воспроизводится с разрешения Дейва Коверли и Cartoonist Group. Все права защищены.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.3

Сигналы легкости



Радикальная открытость. Раздаточный материал 17.4

Основные положения урока 17. Эффективность общения

Доброта прежде всего

1. Прежде чем начать общение, проясните для себя свои цели и задачи и расставьте приоритеты. На первом месте у вас могут оказаться личные задачи, формирование отношений или самоуважение.
2. Заблокируйте желание тщательно отрепетировать, что и как вы собираетесь сказать или сделать, в особенности если предстоит неформальное общение (например, пикник или вечеринка).
3. Определите ценности, которыми вы будете руководствоваться при общении. Воспользуйтесь рабочим листом 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ: определение ценностных целей", для повышения эффективности этого процесса.
4. Во время общения практикуйте ставить на первое место доброту.
5. Доброта служит сигналом симпатии и открытости, она предполагает заинтересованность в благополучии других людей без каких-либо ожиданий.
6. Используйте навыки "Гибкий разум ЗАЖИГАет" для проявления большей доброты, эффективности и близости.

Радикальная открытость. Рабочий лист 17.А

Анализ мифов о межличностных отношениях

Отметьте мифы, которые вы считаете истинными полностью или отчасти.

- ☐ Дай кому-то палец, он всю руку откусит.
- ☐ Любовь — обман, а романтические бредни придуманы для дураков.
- ☐ Быть зависимым означает быть слабым.
- ☐ Никому нельзя верить.
- ☐ Комплименты — это способ манипуляции людьми.
- ☐ Если кто-то поступил со мной неправильно, нужно всегда отплачивать той же монетой, и не важно, сколько времени на это уйдет.
- ☐ Вполне естественно чувствовать отстраненность и испытывать одиночество.
- ☐ Никто никогда не сможет никого понять.
- ☐ Глупо позволять себе зависеть от другого человека.
- ☐ Люди ведут себя вежливо, только когда хотят чего-то добиться.
- ☐ Конфликтов лучше избегать.
- ☐ Не раскрывайте своих чувств, иначе это обернется против вас.
- ☐ Есть правильный и неправильный способы общения.
- ☐ На самом деле никто никому не нужен.
- ☐ Рано или поздно люди подводят.
- ☐ Правота важнее симпатий.
- ☐ Всегда улыбайся, даже если тебе плохо.
- ☐ Рассказывать о своих чувствах — пустая трата времени.
- ☐ Если я проявлю уязвимость, другие этим воспользуются.
- ☐ Мне нужно жертвовать своими временем и энергией, чтобы сделать все правильно, потому что ни на кого нельзя полагаться.
- ☐ Просьба о помощи — проявление слабости.
- ☐ Если я не могу получить желаемое, значит, со мной что-то не в порядке.
- ☐ Люди всегда сплетничают за спиной.
- ☐ Никто не может меня понять.
- ☐ Я не такой, как все.
- ☐ Без обид не обойтись, ведь никому нельзя верить.

- ☐ Отношения нужны не для развлечения.
- ☐ Если не сделать все самому, то работа никогда не будет выполнена так, как следует.
- ☐ Звонок или электронное письмо без надлежащего ответа — это признак неуважения или невнимания.
- ☐ Если сдерживаться, то отношения улучшатся.
- ☐ Дружба предполагает обязательства.
- ☐ За ошибки следует наказывать.
- ☐ Обиды не прощают и не забывают, иначе это будет проявлением слабости.
- ☐ Никто не ценит мои жертвы.
- ☐ Люди не заслуживают моей помощи.
- ☐ Меня никто не понимает, ведь я лучше других.

Запишите ниже любые другие мифы, которые у вас есть, но которые не приведены здесь.

- **Не забывайте о необходимости записывать в журнал самоисследования представления, мысли, эмоции и ощущения, которые у вас возникают во время практики самоисследования.**

____

____

____

____

Затем выберите один из приведенных выше мифов, в истинности которого вы полностью убеждены, и практикуйте на предстоящей неделе самоисследование на основе этого мифа.

- **Помните о том, что самоисследование не означает, что миф обязательно неправильный, ошибочный или дисфункциональный.** Следующие вопросы помогут вам углубить практику.
  - ➢ Чему я могу научиться на основании этого мифа?
  - ➢ Что этот миф может сказать мне обо мне и моем образе жизни?
  - ➢ Испытываю ли я физическое напряжение при выполнении этого упражнения?

- Испытываю ли я напряжение прямо сейчас? Если да, что это может означать? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
- Есть ли у меня готовность взглянуть на этот миф под другим углом или изменить свое представление о нем?
- Если готовность отсутствует или не полная, что это может означать?
- Как моя приверженность этому мифу помогает мне жить более полноценно?
- Как изменение моих взглядов на этот миф может мне помочь жить более полноценно?
- О чем может говорить мое сопротивление изменению взглядов на этот миф?
- Может ли мое сопротивление чему-то меня научить?
- О чем говорит моя приверженность этому мифу?
- Что страшного может случиться, если просто отказаться от убежденности в правдивости этого мифа?
- Чему мне следует научиться?

Запишите ниже дополнительные вопросы для самоисследования или наблюдения, которые у вас возникают в процессе практики.

____

____

____

____

- **Не забывайте делать практику короткой** — не дольше 5 мин. Цель самоисследования — *найти хороший вопрос*, который поможет вам подобраться ближе к границам собственного незнания (того места, куда вам не хочется идти) ради обучения новому. Через неделю выберите другой миф и повторите практику самоисследования.
- **Помните о необходимости записывать** в журнал самоисследования представления, мысли, эмоции и ощущения, которые возникают в процессе самоисследования отношения к мифам о взаимоотношениях.
- **Помните о необходимости с подозрением относиться к быстро возникающим ответам.** Выделите время на то, чтобы ответы в процессе практики самоисследования возникали как бы сами по себе.

Радикальная открытость. Рабочий лист 17.Б

Доброта прежде всего

- **Во время общения практикуйте доброту в качестве базового отношения к себе и окружающим**, а также в качестве первой реакции в ситуациях, когда вы не знаете, как лучше поступить.

Отметьте проявления доброты, которые вы практиковали.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает способность относиться к людям так же, как бы вы хотели, чтобы они относились к вам.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает, что люди имеют право на сомнения. Это признание того, что наше собственное восприятие, убеждения или суждения могут быть (и часто бывают) необоснованными.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает, что нам лучше вместе; это проявление нашей племенной природы.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает готовность сносить боль или жертвовать собой ради другого человека, не ожидая ничего взамен.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает признание того, что у всех людей есть свои особенности, которые не мешают их любить. Это отказ от представления о совершенстве.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает признание надменности и заносчивости собственных ожиданий того, что мир или люди будут отвечать нашим представлениям или удовлетворять наши потребности.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает способность со смирением противостоять силе ради предотвращения необоснованного вреда или неэтичного поведения.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает доброту по отношению к себе и блокирование привычных самообвинений или самоуничижения, не отказываясь при этом от возможности задаваться вопросами ради обучения тому, что может предложить мир.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает способность признать собственную неправоту или причинение вреда другим людям.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает способность сказать друзьям (или близким) болезненную правду ради помощи в достижении важных целей, принимая при этом во внимание уязвимость людей.

☐ ***Доброта прежде всего*** означает желать добра людям и способность радоваться их успехам, не обижаясь на их превосходство.

- ☐ ***Доброта прежде всего*** означает готовность позволить выиграть другому человеку (и никогда ему об этом не сказать) просто потому, что для него это значит больше, чем для вас.
- ☐ ***Доброта прежде всего*** означает способность предложить помощь по собственному выбору, а не по принуждению. Мои жертвы — результат собственного выбора, а поэтому человек, которому я помог, ничего мне не должен. Вся ответственность за мое решение помогать или не помогать полностью лежит на мне.

Запишите другие добрые поступки.

___

___

___

___

Радикальная открытость. Рабочий лист 17.В

Использование навыков "Гибкий разум ЗАЖИГает" для проявления большей доброты, эффективности и близости

Ищите на протяжении предстоящей недели возможности попрактиковать навыки "Гибкий разум ЗАЖИГает".

Выберите человека, с которым вы хотели бы установить более близкие отношения. Опишите отношения с этим человеком.

____

____

Как вы оцените уровень близости с этим человеком в настоящий момент? Воспользуйтесь раздаточным материалом 21.2, "Шкала оценки близости "Совпадение + 1", и выберите число от 1 до 9: _____

Какой уровень близости вы хотели бы иметь с этим человеком? Воспользуйтесь раздаточным материалом 21.2, "Шкала оценки близости «Совпадение + 1»", и выберите число от 1 до 9: _____

Практикуйте "Гибкий разум ЗАЖИГает", используя следующие навыки.

Перед общением

З **Заблокируйте** побуждение контролировать людей.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Отпускать побуждение планировать, перепроверить или репетировать, *а если оно становится слишком сильным, делать следующее.***
  - ☐ Практиковать самоисследование. *Запишите вопросы, которые вы нашли наиболее полезными.*

____

____

- ☐ **Объяснить ситуацию незаинтересованному человеку** и спросить совета о том, насколько необходима подготовка в этом случае. *Запишите, чему вы научились.*

____

____

☐ **Помнить о том, что боль неизбежна, планируете вы ее или нет,** и задавать себе вопросы о том, какой вариант поможет вам приблизиться к желаемому образу жизни. Использовать ответ для выбора поведения.

☐ **Помнить о том, что люди не должны вести себя так же, как и я, не считая их поведение хорошим или плохим.**

А Определите **зАдАчи** межличностного общения и степень открытости.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Определять задачи межличностного общения при помощи вопроса** *Каких результатов или изменений я хочу добиться в результате общения?* Запишите ниже свой ответ.

___

___

☐ **Определять эффективность отношений при помощи вопроса** *Какие чувства, по моему мнению, должен испытывать человек после общения со мной независимо от того, были ли достигнуты поставленные цели?* Запишите ниже свой ответ.

___

___

☐ **Определять эффективность работы над самоуважением при помощи вопроса** *Как я хочу себя чувствовать после того, как общение будет окончено (независимо от того, были ли достигнуты поставленные цели)?* Запишите ниже свой ответ.

___

___

☐ **Определить ценности, которые хочется воплотить в жизнь** ради сохранения самоуважения во время общения. *Использовать для этого рабочий лист 10.А, "Гибкий разум ЧИСТ: определение ценностных целей"*. Запишите ниже свой ответ.

___

___

☐ **Определить эффективность самоисследования, задавая себе вопросы** *из раздаточного материала 17.1, "Проявление большей доброты, эффективности и близости при помощи навыков «Гибкий разум ЗАЖИГАет»".* Запишите вопросы для самоисследования, которые показались вам наиболее полезными.

____

____

Ж Проясните основные цели **меЖличностного общения** и свои приоритеты.

☐ **Определить факторы межличностного общения, которые представляют наибольшее значение для меня в предстоящем общении, а затем на их основании выбрать стратегию поведения.** *Использовать для этого раздаточный материал 17.1, "Проявление большей доброты, эффективности и близости при помощи навыков «Гибкий разум ЗАЖИГАет»". Запишите факторы общения, которые вы нашли наиболее значимыми.*

____

____

Во время общения

И Делайте **прИорИтетом** доброту.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Практиковать доброту по отношению к себе и другим** и наблюдать за ответной реакцией людей. *Запишите свои наблюдения.*

____

____

☐ **Определять собственное поведение на основе личных ценностей. Когда они противоречат друг другу, выбирать наиболее значимые для себя** (например, конфликт между ценностью отдыха и ценностью быть хорошим родителем). *Опишите возникшее у вас противоречие между ценностями.*

____

____

☐ **Использовать навыки “Соответствие + 1”** из раздела о навыках “Гибкий разум АДАПТИруется” для формирования более близких отношений (см. урок 21).

☐ **Учиться легкости отношения,** отпуская сильное желание контролировать результат.

☐ **Использовать навыки “Не СЕКРЕТ, что МУДРец ЧИСТ и ЗАЖИГАтелен”** для повышения доверия, улучшения отношений с людьми и формирования сигналов не доминирующего дружелюбия. *Запишите сделанные открытия.*

Г Будьте Готовы принимать во внимание потребности людей.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

☐ **Помнить о том, что желаемого добиться легче, если признать, что люди могут иметь совершенно другие желания или ожидания.**

☐ **Использовать навыки “Гибкий разум АДАПТИруется”**, чтобы внимательнее слушать людей и учиться у них (см. урок 22).

☐ **Практиковать самоисследование при возникновении напряжения во время общения**. *Запишите вопросы, которые показались вам наиболее полезными.*

☐ **При возникновении напряжения использовать невербальные сигналы для замедления темпа и расслабления.** Откидываться назад (в положении сидя), глубоко дышать, приподнимать брови и тепло улыбаться.

☐ **Снижать давления, если ситуация кажется чрезмерно напряженной,** позволяя другому человеку (и самому себе) проявить непонимание и не решать проблему немедленно. *Опишите, как именно вы это делали.*

Урок 18

Настойчивость и открытость

Основные положения урока 18

1. Обращаясь с просьбой или отклоняя просьбу, делайте это при помощи навыков "Гибкий разум УПОРЕн" для открытого заявления о своих потребностях с максимальным успехом.
2. Опишите обстоятельства, в которых возникает просьба или отказ, и сигнализируйте о своей открытости при помощи квалификаторов.
3. Открыто делитесь чувствами, эмоциями и своим восприятием ситуации с другими людьми.
4. Подумайте о том, как вы можете вознаградить другого человека, если он поможет вам получить желаемое или положительно отреагирует на ваше утверждение, и найдите способы сделать это.
5. Заявляйте со смирением о желании близких отношений с другим человеком, делайте это при помощи сигналов не доминирования и дружественной кооперации.
6. Заявляйте с уверенностью или даже неотложностью о своих потребностях, если ваша главная задача — получить желаемое и/или если ситуация требует срочных действий.
7. Если для вас важны отношения, то примите к сведению, что получить желаемое будет проще, если вы будете выражать открытость и сигналы социальной безопасности.
8. Если для вас важны отношения, старайтесь по возможности не повторяться — это может показаться принуждением и/или проявлением невнимания к потребностям другого человека.
9. Не игнорируйте переход на личности или агрессию. Реагируйте добротой и самоисследованием.
10. Во время общения попробуйте представить себя на месте другого человека.
11. После общения проведите практику самоисследования для обучения и примените навыки РО (например, "Гибкий разум МУДР" или "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ") для оценки социальных эмоций и работы с ними и определения токсичности отношений и/или практики прощения.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 18.1, "Самоисследование в отношении навязчивых размышлений после общения"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 18.2, "Основные положения урока 18. Открытость и настойчивость"
- Рабочий лист 18.А, "Проявляй настойчивость, сохраняя открытость. Гибкий разум УПОРЕн"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Задача этого урока — научить участников говорить о том, чего хочется или не хочется, сохраняя открытость, доброту, смирение и настойчивость.

(Обязательно) Положение урока

Гибкий разум УПОРЕн

- ***Вы можете делать заявления со смирением и все же получать желаемое.***
- ***Используйте навыки "Гибкий разум УПОРЕн" для достижения максимального успеха.***

Попросите участников открыть рабочий лист 18.А, "Проявляй настойчивость, сохраняя открытость. Гибкий разум УПОРЕн".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напишите акроним "УПОРЕн" на меловой или маркерной доске, расположив буквы по вертикали, но *без обучения* концепциям и навыкам, связанным с каждой из букв. Затем, начиная с первой буквы акронима (У), обучайте навыкам, которые ассоциируется с каждой из букв, при помощи положений, приведенных ниже, пока не раскроете их все. Важное замечание: на доске следует писать только общую информацию, соответствующую каждой букве, и только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам. Так можно избежать пространных объяснений об использовании определенных букв в акрониме и/или незрелого обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только при формальном обучении навыкам, которые с ней ассоциируются.

Гибкий разум УПОРЕн

У **Излагайте сУть** предшествующих обстоятельств.

П **Делитесь** своими чувствами и эмоциями в отношении этих обстоятельств, не прибегая к обвинениям.

О **Обращайте внимание** на потребности, нужды и желания людей.

Р **ВыРажайте** свои потребности социальными сигналами в соответствии с личными ценностями.

Е **Принимайте рЕшение** о необходимости повторить свое утверждение или просьбу на основании самоисследования.

У **Излагайте сУть** предшествующих обстоятельств.

- ***Кратко опишите обстоятельства, которые заставили вас сделать или отклонить запрос, не вдаваясь в определения, не вынося суждения и не прибегая к рационализации собственной точки зрения,*** например *Я заметил, что ты редко мне перезваниваешь.*
- ***Сигнализируйте об открытости и смирении при помощи следующих выражений.***
  - Насколько я могу сказать...
  - Может ли оказаться, что...
  - Мне пришла в голову мысль, что...
  - Не знаю, насколько это действительно так, но мне кажется...

П **Делитесь** своими чувствами и эмоциями в отношении этих обстоятельств, не прибегая к обвинениям.

- ***Открыто и прямо делитесь своими эмоциями и чувствами об этих обстоятельствах, не пытаясь доказать их истинность.*** Открытость повышает уровень доверия и улучшает отношения, что, в свою очередь, повышает вероятность получения желаемого.
- ***Используйте "я"-утверждения, когда делитесь своими ощущениями, чтобы сигнализировать о том, что вы готовы принять на себя ответственность*** за свои чувства, эмоции, мысли и убеждения, а не обвиняете в них других людей. Вместо фразы: *Меня раздражает, когда ты...,* практикуйтесь говорить: *Я испытываю раздражение, когда ты...*
- ***Выражая свои внутренние переживания, используйте основной канал выражения (лицо, тело, прикосновения) для тех эмоций и***

чувств, которые вы хотите донести. Это позволит повысить вероятность того, что послание будет верно воспринято (см. навыки "Гибкий разум ЧИСТ").

- ***Например, скажите:*** *Когда ты не отвечаешь на мои звонки, я беспокоюсь о тебе, а иногда у меня возникает ощущение, что я тебе безразличен.*
- ***Невербальное поведение:*** сигнализируйте о дружелюбии при помощи теплой улыбки и легких прикосновений рукой — главных сигналов выражения привязанности (см. навыки "Гибкий разум ЧИСТ" в уроке 10).

- ***Напоминайте себе, что самораскрытие предполагает способность брать на себя ответственность за собственное восприятие*** и действия вместо привычного ожидания, что мир изменится или обвинения людей в собственных проблемах.
- ***Используйте континуум осознанности, когда выражаете свое мнение о намерениях других людей, чтобы взять на себя ответственность за собственное восприятие.***
  - ***Например, скажите:*** *Я осознаю, что у меня возникло представления о том, что ты ушел тихо, потому что испытываешь из-за меня раздражение, и эти мысли вызывают у меня беспокойство и грусть.*
  - ***Невербальное поведение:*** объедините легкое опускание уголков рта (соответствие выражения лица и выражения эмоций) с прямым взглядом в глаза (сигнализирует об открытости) для выражения готовности взять на себя ответственность за собственные чувства и не пытаться контролировать другого человека при помощи реакции "не делайте мне больно" (см. навыки "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ" в уроке 16).

О **Обращайте внимание** на потребности, нужды и желания людей.

- ***Дайте другим людям знать, что вы обращаете внимание на их чувства и желания.*** Люди обычно помогают тем, кто помогает им.
- ***Не думайте, что вы точно знаете мысли, чувства или мотивацию других людей.***
- ***Практикуйте эмпатическое осознание потребностей или желаний людей, вместо того чтобы фокусироваться исключительно на собственных потребностях и желаниях.*** Молча задайте себе следующие вопросы в приведенном порядке — это поможет вам представить себя на месте другого человека.

- ✓ **Спросите:** *Что может хотеть от меня другой человек во время нашего общения? Какой результат может быть для него наиболее желанным?*
- ✓ **Спросите:** *Какие проблемы или стрессовые жизненные обстоятельства могут оказывать влияние на его поведение?*

- ***Определите, как вы можете вознаградить человека, если он поможет вам достичь желаемого или положительно воспримет ваше утверждение***, а затем найдите способ его обеспечить.
  - ✓ **Спросите:** *Как я могу помочь другому человеку добиться того, чего он хочет? Насколько я испытываю готовность дать людям то, чего они хотят больше всего?*
- ***Спросите прямо другого человека, что он хочет в обмен на то, что вы хотите.*** Взаимный и честный обмен ценными ресурсами составляет основу здоровых деловых отношений. Они сигнализируют о прямолинейности и честности, потому что вы ясно даете понять, что оба участника общения должны быть удовлетворены в результате, т.е. если ты дашь мне то, чего я хочу, я дам тебе то, чего ты хочешь.
- ***Отдавайте приоритет социальным, а не материальным подкреплениям, в особенности если хотите близких отношений,*** например отдайте предпочтение выражению теплоты и признательности вместо открыток с благодарностью, подарков или денег.
  - ***Например, скажите:*** *По крайней мере, для меня возможность поинтересоваться твоими чувствами и получить искренний ответ, даже если он не соответствуют моим ожиданиям, — это способ почувствовать подлинную близость и выразить то, что я ценю наши отношения. Спасибо.*

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напоминайте участникам, что наказание и неприятные последствия (например, "Если ты не дашь мне то, что я хочу, я подам на тебя в суд") менее эффективны, чем положительные подкрепления (например, выражение признательности или обещание отблагодарить услугой за услугу). Наказания (или угроза наказания) гораздо менее эффективны в отношении долгосрочных изменений: кот из дома — мыши в пляс (т.е. без наказания происходит возврат к старой форме поведения). И хотя наказание или угроза наказания может вызвать повиновение, у людей наказание часто вызывает ненависть, обиду, желание отомстить и/или пассивно-агрессивное поведение в отношении наказывающего. Наказание редко окупается при долгосрочных близких отношениях.

- ***Невербальное поведение:*** используйте сигналы не доминирования, объединяя легкие кивки головой, легкие пожимания плечами и жесты открытыми ладонями с теплой улыбкой, приподниманием бровей и прямым взглядом в глаза (см. навыки "Гибкий разум МУДР" в уроке 8).

(Дополнительно) Положение обсуждения

За и против наказаний

✓ **Спросите:** *Если кто-то пытается вас заставить делать то, чего вы делать не хотите, угрожая или применяя наказание в случае неповиновения, какое чувство, скорее всего, у вас возникнет — счастье или обида?*

✓ **Спросите:** *На основании вашего ответа как вы думаете, как стоит вести себя с близкими людьми? Какую роль играет в вашей жизни ненависть? Что это может вам сказать о вас самих, вашем окружении и/или отношениях с людьми? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?* (см. навыки "Гибкий разум СМЕЕТ" и "Гибкий разум ЛЕГОК" в уроках 27 и 28).

- ***Ищите тайное желание установить контроль над ситуацией или людьми и практикуйте самоисследование, чтобы не поддаваться ему.***

  ✓ **Спросите:** *Почему я храню в тайне мое желание все контролировать? Горжусь ли я своим желанием доминировать? Почему бы не отдать контроль другому человеку? Что страшного может произойти в этом случае? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?*

  ✓ **Спросите:** *Насколько для меня комфортно делиться своим желанием контроля с людьми? Что это может рассказать мне обо мне самом или о моих отношениях с людьми?*

  ✓ **Спросите:** *Обладаю ли я достаточной властью и полномочиями, необходимыми для осуществления контроля и руководства (например, я исполняю роль родителя, начальника, учителя, доктора, судьи или полицейского)? Если это действительно так, что мешает мне реализовать свое желание контроля более прямо?*

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Хотя в РО ДПТ акцент делается на искренности, открытости и прямом выражении чувств, эмоций и намерений в качестве основного средства формирования и поддержания здоровых отношений, иногда проявление доброты и эффективное выражение чувств и эмоций предполагает их определенное "редактирование". Определяющую роль всегда играет контекст.

Р **ВыРажайте** свои потребности социальными сигналами в соответствии с личными ценностями.

- ***Объединяйте сигналы не доминирования и дружелюбия, когда сообщаете о своих потребностях другу или близкому человеку.***
  - ***Например, скажите:*** *Теперь вместо того, чтобы строить догадки о происходящем, ошибаться и расстраиваться без причины, я предпочитаю просто прямо просить. Скажи, пожалуйста, что ты чувствуешь?*
  - ***Невербальное поведение:*** сигналы не доминирования и открытости, которые объединяют легкие кивки головой, легкие пожимания плечами и жесты открытыми ладонями с теплой улыбкой, приподниманием бровей и прямым взглядом в глаза (см. навыки "Гибкий разум МУДР" в уроке 8).
  - ***Снизьте давление*** на другого человека (и самого себя), принимая возможность непонимания, желание найти решение или немедленно исправить проблему (см. навыки, позволяющие выразить легкость отношения, в уроке 17, "Гибкий разум ЗАЖИГает").
- ***Избегайте непрямых заявлений и завуалированных требований.***
  - ***Не прибегайте к реакциям "не делайте мне больно" и "отталкивание" для того, чтобы отказать или избежать чего-то.*** Практикуйте вместо этого открытость (см. навыки "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ" из урока 16).
  - ***Сопротивляйтесь искушению быть очаровательными, милыми или флиртовать с человеком, от которого вы чего-то хотите.*** Неискренние проявления восхищения воспринимаются как манипулятивные и отталкивающие.
  - ***Не игнорируйте переход на личности, реагируйте с добротой,*** например, относясь к другому человеку так, как вы хотели бы, чтобы он относился к вам, предоставляя возможность сомневаться, признавая возможную (и вполне вероятную) необоснованность собственного восприятия, убеждений и представлений (см. навыки "Гибкий разум ЧИСТ" в уроке 10).

- ***Будьте вежливы, в особенности если ваша просьба или ваш отказ накладывает определенные ограничения на другого человека.***
    - ***Например, скажите:*** *Я подумал, что мне следует попросить тебя об услуге: не мог ли бы ты постараться быстрее мне перезванивать?*
    - ***Невербальные сигналы:*** сигнализируйте о вежливом отношении, уважении и привязанности, объединяя сигналы дружелюбия с сигналами не доминирования, опуская плечи и приветливо улыбаясь, глядя прямо в глаза и легко касаясь руки (см. навыки "Гибкий разум ЧИСТ" в уроке 10).
- ***Когда важнее всего получить желаемое или ситуация экстренная, сигнализируйте о срочности и повторяйте свой запрос или отказ несколько раз (и еще несколько раз при необходимости).***
    - ***Например, скажите:*** *Мне нужно, чтобы ты прямо сейчас рассказал, что происходит.*
    - ***Невербальное поведение:*** сигнализируйте об уверенности при помощи прямой осанки, отведенных назад плеч и приподнятого подбородка; смотрите прямо в глаза и говорите с нормальной громкостью тоном, не приемлющим возражений, не шепчите (см. навыки "Гибкий разум МУДР" в уроке 8).

Е Принимайте рЕшение о необходимости повторить свое утверждение или просьбу на основании самоисследования.

- ***Используйте тот уровень близости, которого вы желаете достичь, чтобы понять, насколько настойчивыми нужно быть или как часто повторять о своих потребностях.*** Например, если вы не заинтересованы в близких отношениях или ваши личные цели являются главным приоритетом, повторяйте о своих потребностях (вновь и вновь при необходимости), пока не добьетесь желаемого (или не устанете настолько, что решите вздремнуть :)).
- ***Во время общения, если возникают сложности или все идет не так, как вы хотели, прежде чем реагировать, задайте себе вопрос, чему вы могли бы научиться в этой ситуации?*** Самим этим вопросом вы автоматически изменяете собственное восприятие и ослабляете хватку жесткого ограничивающего мышления прямо в этот момент.
- ***Практикуйте самопознание более формально.*** Следующие вопросы могут вам помочь определиться, следует ли заявлять о своих потребностях более настойчиво.

- ➢ Что отказ моих друзей или коллег в ответ на мою просьбу может сказать мне о самой моей просьбе? О наших отношениях? Обо мне? Могу ли я чему-то научиться в этой ситуации?
- ➢ Не замечаю ли я за собой привычки автоматически все объяснять, защищаться или преуменьшать усилия других людей или значение происходящего? Если да или возможно, не может ли это быть признаком моей не полной готовности принимать во внимание потребности и рассматривать обстоятельства других людей?
- ➢ Откуда вообще у меня появилось представление о том, что мне всегда нужно получать то, что я хочу? Возникает ли у меня желание обвинять людей или наказать их за то, что они не соглашаются выполнить мою просьбу? Буду ли я поощрять ребенка вести себя подобным образом? Что это может мне сказать о моих ценностях?
- ➢ Испытываю ли я ощущение собственной ничтожности, боль, непризнанность или непонимание при общении с человеком, который дает мне неудобную обратную связь? Если да или возможно, то для чего мне нужно его одобрение? Может ли оказаться, что мое желание признания, понимания и одобрения мешает мне воспринимать критику? Почему я ожидаю, что другие должны измениться, а не я? Есть ли для меня в этой ситуации возможность чему-нибудь научиться?
- ➢ Может ли оказаться, что в действительности я реагирую не на настоящую ситуацию, а это прошлый опыт влияет на мое восприятие сейчас? Если ответ утвердительный, то могу ли я выделить себе время на реакцию, перед тем как продолжить добиваться желаемого?

- ***Если отношения с другим человеком важнее получения желаемого, то старайтесь не повторяться слишком часто.*** Я СКАЗАЛ: “СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОВТОРЯТЬСЯ!” Не говорил ли я вам, что вам не стоит слишком повторяться? Упс, я только что повторил одно и то же самое?.. (“Хи-хи!” ☺)
  - ***Повторение одного и того же в близких отношениях может показаться принуждением.*** Это может быть проявлением того, что вы не принимаете во внимание потребности другого человека.
  - ***Попросите другого человека помочь вам найти выход из тупиковой ситуации, вместо того чтобы уходить от проблемы, нагнетать ее или бездумно повторять свое требование снова и снова.***

(Дополнительно) Практическое упражнение

Просить и получать отказ как способ развлечься!

Тренеру следует предложить участникам привести свои примеры ситуаций, в которых им приходилось о чем-то просить или отказывать кому-то, и использовать их в качестве примера для прохождения всех шагов применения навыков “Гибкий разум УПОРЕн”.

Предложите участникам попрактиковаться просить о чем-то вежливым тоном и с хорошими манерами (например, “Не могли бы вы мне передать масло, пожалуйста?”). Затем предложите попросить их о том же (т.е. передать масло) невежливо. Обсудите разницу между этими двумя просьбами и ее значение (см. навыки “Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ” в уроке 16 для более глубокого понимания значения вежливого поведения в обществе).

Тренеру необходимо заранее подготовить собственные примеры (лучше всего из собственного опыта) и использовать их в качестве первого примера. Не бойтесь показаться немного глупыми (глупости показаны людям с ГК ☺). Например, покажите скетч “Dead Parrot” из первого сезона *Monty Python's Flying Circus* (доступно на YouTube) или нечто подобное, а затем используйте навыки “Гибкий разум УПОРЕн”, чтобы отказать тому, кто пытается продать группе мертвого хомячка (один тренер играет роль продавца, а второй вместе с классом хочет ему отказать).

Какое бы упражнение вы ни выбрали, основной смысл заключается в предоставлении возможности участникам попрактиковать навыки “Гибкий разум УПОРЕн” всем вместе, прежде чем получить их в качестве домашнего задания.

(Обязательно) Положение обучения

После общения

- ***Проведите после общения самоисследование, в особенности если замечаете за собой навязчивые размышления или постоянно проигрываете случившееся в своем разуме.*** Воспользуйтесь раздаточным материалом 18.1, “Самоисследование в отношении навязчивых размышлений после общения” для поиска собственных границ и лучшего самопонимания.

- ***Если вы испытываете чувство стыда, унижения, вины или смущения во время общения,*** воспользуйтесь раздаточным материалом 8.5, "Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ" для определения того, насколько ваши социальные эмоции были обоснованы. Затем используйте навыки "Гибкий разум МУДР" (см. урок 8) для выбора эффективной реакции в этой ситуации.
- ***Если вы убеждены в токсичности ваших отношений,*** используйте навыки "Гибкий разум МУДР" для определения потенциальной замаскированной токсичности социального окружения.
- ***Практикуйте прощение, если заметили, что затаили обиду,*** при помощи навыков "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ" (см. урок 29).

Урок 18. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 18.А, "Проявляй настойчивость, сохраняя открытость. Гибкий разум УПОРЕн".** Предложите участникам на предстоящей неделе обратить внимание на ситуацию, в которой им необходимо попросить о чем-то или отказать в чем-то для практики навыков "Гибкий разум УПОРЕн".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Важно подчеркнуть, что выбранная ситуация не обязательно должна быть связана с важным для них событием или серьезной проблемой (так, начиная изучать новый навык, лучше всего практиковаться на незначительных событиях, а затем постепенно переходить к более сложным и важным).

Радикальная открытость. Раздаточный материал 18.1

Самоисследование в отношении навязчивых размышлений после общения

Практикуйте самоисследование, если замечаете за собой горестные размышления о недавно прошедшем общении, задавая себе простые вопросы (см. также вопросы для самоисследования из раздаточного материала 1.3, "Обучение при помощи самоисследования").

Носите с собой копию этого списка и записывайте в журнал самоисследования новые вопросы, которые вы для себя находите.

- Что мои навязчивые размышления могут мне сказать о моих не оправдавшихся ожиданиях? Чему мне, возможно, следовало бы научиться?
- Может ли оказаться так, что мне не хочется признаваться себе в своих открытиях о другом человеке? Что это может означать?
- Связаны ли мои раздумья с ощущением собственной правоты в отношении обсуждаемой проблемы? Или они в большей степени связаны с отношением ко мне другого человека? Что это может мне сказать о моих отношениях с этим человеком? Чему мне следовало бы научиться?
- Может ли оказаться, что мои размышления свидетельствуют о том, что в этой ситуации у меня есть шанс научиться чему-то важному, узнать о себе то, чего я не хочу слышать или признавать? Что именно я не желаю слышать?
- Хочу ли я найти способ обесценить чужую точку зрения? Как это характеризует наши отношения с этим человеком? Как это характеризует меня?
- Может ли оказаться, что какая-то часть меня жаждет мести или хочет сделать больно другому человеку? Что это может означать?
- Есть ли у меня способность действительно сделать паузу и рассмотреть возможность того, что я могу ошибаться или мне следует измениться? Может ли оказаться, что я действую с позиции закостенелого мышления?
- Чувствую ли я желание отключиться, уйти от разговора или сдаться? Если да или возможно, то не может ли оказаться, что я действую с позиции фаталистичного мышления?
- Обвиняю ли я других людей в своих эмоциях или чувствах? Если да или возможно, то в чем именно заключается сложность способности

брать на себя ответственность за собственные реакции? Что это может сказать мне обо мне и моих отношениях с людьми?

- Может ли оказаться, что в действительности у них не было ни единого шанса оправдаться? Что такого страшного может случиться, если я просто откажусь от своей точки зрения?

Запишите ниже вопросы, которые показались вам наиболее полезными, или другие возникающие у вас вопросы.

____

____

____

____

Радикальная открытость. Раздаточный материал 18.2

Основные положения урока 18. Открытость и настойчивость

1. Обращаясь с просьбой или отклоняя просьбу, делайте это при помощи навыков "Гибкий разум УПОРЕн" для открытого заявления о своих потребностях с максимальным успехом.
2. Опишите обстоятельства, в которых возникает просьба или отказ, и сигнализируйте о своей открытости при помощи квалификаторов.
3. Открыто делитесь чувствами, эмоциями и своим восприятием ситуации с другими людьми.
4. Подумайте о том, как вы можете вознаградить другого человека, если он поможет вам получить желаемое или положительно отреагирует на ваше утверждение, и найдите способы сделать это.
5. Заявляйте со смирением о желании близких отношений с другим человеком, делайте это при помощи сигналов не доминирования и дружественной кооперации.
6. Заявляйте с уверенностью или даже неотложностью о своих потребностях, если ваша главная задача — получить желаемое и/или если ситуация требует срочных действий.
7. Если для вас важны отношения, то получить желаемое будет легче, если вы будете выражать открытость и сигналы социальной безопасности.
8. Если для вас важны отношения, старайтесь по возможности не повторяться — это может показаться принуждением и/или проявлением невнимания к потребностям другого человека.
9. Не игнорируйте переход на личности или агрессию. Реагируйте добротой и самоисследованием.
10. Во время общения попробуйте представить себя на месте другого человека.
11. После общения проведите практику самоисследования для обучения и примените навыки РО (например, "Гибкий разум МУДР" или "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ") для оценки социальных эмоций, работы с ними и определения токсичности отношений и/или практики прощения.

Радикальная открытость. Рабочий лист 18.А

Проявляй настойчивость, сохраняя открытость. Гибкий разум УПОРЕн

Гибкий разум УПОРЕн

У **Излагайте сУть** предшествующих обстоятельств.

П **Делитесь** своими чувствами и эмоциями в отношении этих обстоятельств, не прибегая к обвинениям.

О **Обращайте внимание** на потребности, нужды и желания людей.

Р **ВыРажайте** свои потребности социальными сигналами в соответствии с личными ценностями.

Е **Принимайте рЕшение** о необходимости повторить свое утверждение или просьбу на основании самоисследования.

Практикуйте в течение предстоящей недели способность просить о том, его вы хотите, или отказываться от того, чего вы не хотите делать. Кратко опишите ниже ситуацию, которую вы выбрали для практики навыков "Гибкий разум УПОРЕн".

____

____

____

____

У **Излагайте сУть** предшествующих обстоятельств.

- ☐ **Кратко описать кому-либо обстоятельства, которые заставили вас сделать или отклонить запрос.**
- ☐ **Использовать квалификаторы открытости и уважения** (например, *Насколько я могу судить...* или *Может ли оказаться, что...?* или *Я осознаю, что мне в голову пришла идея...*).

П **Делитесь** своими чувствами и эмоциями в отношении предшествующих обстоятельств, не прибегая к обвинениям.

- ☐ **Выражать свои эмоции, чувства и мнение об этих обстоятельствах.**

☐ **Практиковать открытое выражение чувств и эмоций, вместо того чтобы их скрывать.**

☐ **Использовать основной канал выражения (лицо, тело, прикосновения) для тех эмоций и чувств, которые вы хотите донести** для максимально эффективной передачи послания.

☐ **Использовать континуум осознанности при выражении собственного мнения о намерениях других людей, чтобы взять на себя ответственность за собственное восприятие.**

О **Обращайте внимание** на потребности, нужды и желания людей.

☐ **Практиковать способность смотреть на мир с точки зрения других людей для понимания их потребностей, нужд, желаний и личных сложностей.**

☐ **Искать способы помочь другому человеку в достижении его целей, вместо того чтобы фокусироваться только на собственных.**

☐ **Прямо спрашивать людей, что они хотят получить в обмен на то, чего хочется мне.**

☐ **Искать способы вознаградить людей за позитивную реакцию на мои утверждения.**

☐ **Отдавать приоритеты нематериальным подкреплениям вместо материальных** (например, выражая теплоту, признание, похвалу, благодарность, уважение, доверие или любовь). *Запишите, что именно вы сделали и какой получили результат.*

____

____

____

____

☐ **Прямо просить о помощи в решении проблемы или при поиске выхода из тупиковой ситуации.**

☐ **Признаваться в тайном желании скрыто контролировать ситуацию или людей** и использовать навыки “Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ” для более прямого самовыражения.

Р **ВыРажайте** свои потребности социальными сигналами в соответствии с личными ценностями.

- ☐ **Признаваться со смирением в желании установить близкие отношения при помощи сигналов *не доминирования* и *дружественной координации***, выражая свои потребности другу или близкому человеку.
- ☐ **Следить за тем, чтобы проявлять вежливое отношение, в особенности если просьба или отказ может вызвать сложности для другого человека.**
- ☐ **Выражать свои потребности уверенно или даже с настойчивостью, если получение желаемого — главная цель общения или ситуация требует решительных действий.**
  - ☐ **Уверенность выражается** открытым взглядом в глаза, спокойной и четкой речью, расправленными плечами и высоко поднятым подбородком.
  - ☐ **Необходимость неотложных действий выражается** состоянием обеспокоенности, командным голосом, более быстрым темпом речи и более экспрессивной жестикуляцией.
- ☐ **Передавать сигналы социальной безопасности и открытости, когда значение имеют отношения.** Помнить о том, что люди охотнее помогают тем, с кем чувствуют себя спокойнее.
  - ☐ **Открытость выражается** при помощи слегка приподнятых бровей, теплой улыбки, открытых жестов, мелодичного голоса, кивков головой, поочередного обмена репликами во время разговора, замедления темпа общения при помощи глубокого дыхания и выделения времени на реакцию или наблюдение перед тем, как ответить.
  - ☐ **Напряжение снимается**, если принимать возможность того, что другой человек может не понять и не заняться решением проблемы немедленно.
  - ☐ **Прямо в этот момент** использовать невербальные социальные сигналы для замедления темпа разговора и практики сигналов легкости, например навыков “Большая тройка + 1” (см. урок 3).
- ☐ **Избегать искушения очаровывать, уговаривать, льстить или заговаривать зубы другому человеку.**
- ☐ **Избегать искушения прибегать к завуалированным просьбам, таким как реакции “отталкивание” и “не делайте мне больно”** (см. навыки “Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ” в уроке 16).

E Принимайте рЕшение о необходимости повторить свое утверждение или просьбу на основании самоисследования.

- ☐ **Когда возникают сложности, прямо в этот момент, прежде чем реагировать, следует практиковать самоисследование, задавая себе вопрос, чему можно научиться в этой ситуации?** *Ниже опишите свои ощущения.*

____

____

____

____

- ☐ **Опираясь на желаемый уровень близости с другим человеком определить интенсивность и количество повторений выражения собственных потребностей.**
  - ☐ **Если отношения не имеют значение или цель важнее них,** повторять свое утверждение вновь и вновь (при необходимости) до достижения цели.
  - ☐ **Если отношения имеют значение,** блокировать желание повторять свою просьбу вновь и вновь, практикуя слушание с открытым разумом реакции другого человека на мой запрос.
- ☐ **Помнить о том, что это довольно высокомерно — полагать, что люди должны отвечать моим ожиданиям и исполнять мои желания просто потому, что я считаю это правильным или считаю свои потребности важнее.**
- ☐ **Вместо того чтобы игнорировать или нападать, в ответ на критику практиковать доброту** (например, относиться к другим так, как мне хотелось бы, чтобы они относились ко мне).
- ☐ **Использовать следующие вопросы при самоисследовании и записывать свои открытия в журнал самоисследования.** *Отметьте вопросы, которые вы нашли наиболее полезными.*
  - ☐ Что отказ моих друзей или коллег в ответ на мою просьбу может сказать мне о самой моей просьбе? О наших отношениях? Обо мне? Могу ли я чему-то научиться в этой ситуации?
  - ☐ Не замечаю ли я за собой привычки автоматически все объяснять, защищаться или преуменьшать усилия других людей или значение происходящего? Если да или возможно, то не может ли это быть

признаком моей не полной готовности принимать во внимание потребности и рассматривать обстоятельства других людей?

- ☐ Откуда вообще у меня появилось представление о том, что мне всегда нужно получать то, что я хочу? Возникает ли у меня желание обвинять других людей или наказать их за то, что они не соглашаются выполнить мою просьбу? Буду ли я поощрять ребенка вести себя подобным образом? Что это может мне сказать о моих ценностях?
- ☐ Испытываю ли я ощущение собственной ничтожности, боль, непризнанность или непонимание при общении с человеком, который дает мне неудобную обратную связь? Если да или возможно, то для чего мне нужно его одобрение? Может ли оказаться, что мое желание признания, понимания и одобрения мешает мне воспринимать критику? Почему я ожидаю, что другие должны измениться, а не я? Есть ли для меня в этой ситуации возможность чему-нибудь научиться?
- ☐ Может ли оказаться, что в действительности я реагирую не на настоящую ситуацию, а это прошлый опыт влияет на мое восприятие сейчас? Если ответ утвердительный, то могу ли я выделить себе время на реакцию, прежде чем продолжить добиваться желаемого?

Запишите ниже вопросы, которые вам показались наиболее полезными и/или возникли у вас в процессе практики.

____

____

____

____

После общения

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ **Практиковать самоисследование, когда появляются навязчивые размышления о произошедшем или при постоянном проигрывании в голове произошедшего.**
- ☐ **Использовать раздаточный материал 18.1, “Самоисследование в отношении навязчивых размышлений после общения”**, для углубления практики и помощи в определении собственных границ.

Запишите вопросы, которые показались вам наиболее полезными или возникли во время практики.

____

____

____

____

- ☐ **Использовать раздаточный материал 8.5, "Шкала оценки интенсивности социальных эмоций в РО ДПТ",** при возникновении чувства стыда, унижения, вины или смущения во время общения для определения обоснованности социальных эмоций.
- ☐ **Использовать навыки "Гибкий разум МУДР" (см. урок 8) для определения потенциальной токсичности социального окружения, если мне кажется, что отношения могут быть токсичными.**
- ☐ **Практиковать прощение при появлении признаков обиды,** использовать для этого навыки "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ" (см. урок 29).

Опишите другие навыки, которые вы использовали.

____

____

____

____

Урок 19

Валидация для интеграции социальных сигналов

Основные положения урока 19

1. Мы все постоянно передаем и получаем информацию.
2. Отношения портятся, если возникает ощущение непонимания. В близких отношениях разногласия неизбежны, но при их преодолении близость только усиливается. И валидация — основное средство ее достижения.
3. Валидация требует понимания людей и способности его выразить.
4. Человек, с которым мы общаемся, должен чувствовать, что его понимают, иначе это не будет валидацией.
5. Валидация нужна не всегда — иногда поведение нельзя принять (например, воровство), и оно требует корректирующей обратной связи. К тому же с точки зрения РО дискомфорт, который вызывает инвалидация, служит напоминанием о необходимости практиковать самоисследование.

Необходимые материалы

- (Дополнительно) Раздаточный материал 19.1, “Основные положения урока 19. Признание для интеграции социальных сигналов”
- Рабочий лист 19.А, “Гибкий разум валидирует: семь уровней”
- (Дополнительно) Фотокопии карточек (ин)валидации и вырезки из газет для дополнительного практического упражнения “Игра в невербальную валидацию”. (Их необходимо подготовить заранее, вырезав по пунктирным линиям, чтобы сделать достаточно карточек для всех участников.)
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

КАРТОЧКИ для практики валидации

Сделайте карточки, вырезав их по пунктирным линиям.

Валидируйте партнера, не прибегая к словам

- Слегка приподнимайте брови
- Поворачивайтесь всем телом к собеседнику
- Смотрите прямо в глаза
- Кивайте головой в знак того, что вы слушаете
- Повторяйте выражение лица и тон голоса собеседника
- Слегка улыбайтесь

Инвалидируйте партнера, не прибегая к словам

- Делайте вид, что читаете газету
- Слегка отворачивайтесь в сторону
- Не смотрите в глаза
- Не кивайте, будто вы не согласны
- Сохраняйте безучастное выражение лица
- Зевайте с унылым выражением лица или смотрите на часы

Ни один хомячок не пострадал

New York Times сообщает, что ни один хомячок не пострадал во время аварии на трассе I-95, которая произошла в результате того, что топливная цистерна с высокооктановым топливом врезалась в столб, установленный по ошибке рабочим предыдущей ночью посреди дороги. Представитель хомячков сообщил, что рад тому, что хомячки не участвовали в этом инциденте

Человек, который героически хранил молчание на протяжении двухчасового митинга

Офисный работник был признан вчера героем после того, как не сказал ни слова на протяжении двухчасового митинга, а вместо этого медленно съел упаковку шоколадных шариков. Слухи о его непомерных усилиях быстро распространились по всему офису, и многие коллеги отдали должное его самоотверженному молчанию

Открытие первого в Британии гусиного поп-ап кафе привело к катастрофе

Первое гусиное поп-ап кафе, которое открылось в Лондоне, привело к катастрофе в первый же день: на протяжении двух часов после открытия поступило 17 сообщений от пострадавших. Кафе открылось сегодня в 10 утра, и до полудня в службу 999 поступило 17 звонков с жалобами на травмы, полученные из-за атак гусей. Большинство посетителей были укушены, но один из них находится в тяжелом состоянии после нападения целой стаи гусей

Жители Лондона могут теперь жить в ящике буфета за 500 евро

Потенциальных арендаторов просят раскошелиться на сумму до двух тысяч фунтов в месяц, чтобы жить в ящике в шикарном районе на юге Кенсингтона. В аренду сдается сразу несколько ящиков, что позволяет создать, по утверждению их владельца, "ощущение единства"... Учитывая то, насколько сложно найти жилье в столице, не стоит рассчитывать, что придется делить ящик с другими "столовыми приборами". Это смехотворно. Арендаторы должны будут самостоятельно обеспечивать себя столовыми приборами

Министерство здравоохранения предлагает заменить антибиотики джином

Это предложение возникло после целого ряда предупреждений о растущей угрозе резистентности к антибиотикам, которая может отбросить мир "назад, к темной эре медицины". "Очевидно, что смешивать медикаменты с алкоголем небезопасно, поэтому мы намерены полностью прекратить медикаментозное лечение", — заявил главный пресс-секретарь Минздрава

"Пятницы не на работе" набирают популярность среди офисных сотрудников

"Ранее мы пробовали «пятницы без дресс-кода», «капкейки по средам» и «пиццу по четвергам», но возможность не появляться на работе в пятницу существенно повысила моральный дух персонала", — сообщает менеджер маркетинговой компании. "На самом деле это правило настолько полюбилось нашим сотрудникам, что те просят распространить его на всю рабочую неделю"

(Обязательно) Положение обучения

“Мы все одного племени!”

✻ Сопричастность племени позволяет нам почувствовать себя в безопасности. ✻

- ***Как мы узнали из предыдущих уроков, племя имеет значение!*** То, насколько другие воспринимают или не воспринимают нас как часть своего племени, сильно сказывается на нашем ощущении собственного благополучия (см. навыки “Гибкий разум МУДР” в уроке 8).
- ***Мы эволюционно гиперчувствительны к сигналам изгнания из социума.*** Социальный остракизм воспринимается болезненно, а сопричастность обществу вызывает позитивные ощущения [*Eisenberger* & *Lieberman*, 2004; *Leary* et al., 1998; *Murray* et al., 2003].
- ***Ощущение сопричастности племени зависит от обратной связи, которую дают соплеменники.*** Многим полезно даже просто смотреть на себя в зеркало и говорить себе, что они достойны любви и уважения. Мы зависим от соплеменников в определении правомерности своих тревог.
- ***Мы постоянно стремимся к получению социальных сигналов, которые обозначают нас как ценных представителей племени.*** Будучи частью племени, мы чувствуем себя в безопасности и можем расслабиться (см. навыки “Гибкий разум МУДР” в уроке 8).
- ***Валидация — это противоположность ритуалов осуждения*** (см. раздел “(Не такие уж) Забавные (зато интересные) факты. Использование ритуала осуждения” в уроке 8).
- ***Валидация включает выражение понимания и принятия чувств, мыслей, желаний, поступков или переживаний другого человека*** [*Fruzzetti* & *Worrall*, 2010; *Linehan*, 1993b]. По сути, это сообщение “Мы с тобой одного племени”.
  - ✓ **Спросите:** *Каково это — чувствовать, что тебя понимают? Где именно вы испытываете это ощущение в своем теле?*
- ***Здоровые отношения базируются на постоянной и взаимной валидации.*** Они предполагают намерение выслушивать, добровольно самораскрываться, проявлять доброту и идти на определенные жертвы, не ожидая ничего взамен. Это улица с двусторонним движением, которая требует активного участия обеих сторон.

- ***Реакция валидации не является прямым сигналом о необходимости измениться и не направлена на изменение эмоционального состояния другого человека.*** Мы сигнализируем другому человеку, что он может не бояться делиться своими переживаниями с нами, потому что все мы из одного племени.
- ***Все же то, что одному человеку кажется валидацией, другому может показаться инвалидацией.*** Не забывайте, что всем нам всегда и везде присуща двойственность восприятия, которая влияет на наше отношение к миру и другим людям, а также на наши способы совладания.
- ***Важно помнить, что единственным, кто может оценивать успешность валидации, может быть только тот человек, с которым мы общаемся!*** Если он не воспринимает это как валидацию, то по определению это не валидация.
- ***И даже добрые намерения не имеют значения; значение имеет только то, действительно ли сигналы были восприняты другим человеком как валидирующие.*** Валидация — это динамический процесс, в котором один человек выражает свое понимание другому, а тот человек, в свою очередь, сигнализирует о том, насколько точно его поняли.
- ***К тому же поступки часто говорят лучше, чем слова.*** Например, будет довольно мило сказать: "Должно быть, тебе было очень больно, когда я наступил тебе на ногу", но валидацией будет убрать свою ногу.

(Дополнительно) Положение для обсуждения

Сближение

✓ **Спросите:** *Замечали ли вы когда-нибудь за собой ожидание, что другой человек сделает шаг вам навстречу? На что именно вы рассчитываете?*

✓ **Спросите:** *Как вы обычно демонстрируете людям свою любовь и неравнодушие к ним?*

✓ **Спросите:** *Строите ли вы отношения с полной самоотдачей? Знают ли об этом другие люди? Чему вам, возможно, следовало бы научиться в этом отношении?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. В жизни многих клиентов с ГК валидация отсутствует, в особенности при выражении своих переживаний или уязвимости. Возможно, в прошлом они испытывали инвалидацию, критику или получали наказание за то, что делились *своими чувствами* (например, "Ты не расстроен, ты просто устал"), *эмоциональными проявлениями* (например, "Плачут только слабаки") и *желанием близости* (например, "Тебе не нужно понимание — просто сделай уроки"), проявляли *инициативу* (например, "Перестань дурачиться") и/или *не соответствовали правилам или нарушали их* (например, "Это глупо — вылезать за контур рисунка"). Более того, контроль, компетентность и результативность могли казаться нормой в культуре, семейной среде или окружении, в котором они росли. А значит, небольшие достижения редко ценились, а на боль никто не обращал внимания. В результате многие клиенты с ГК могли иметь очень скудный личный опыт валидации другими или других людей. Поэтому некоторые участники группы могут испытывать трудности, связанные с пониманием значения валидации.

(Обязательно) Положение обучения

Валидация как сигнал принятия в обществе

Предложите участникам открыть рабочий лист 19.А, "Гибкий разум валидирует: семь уровней".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Напомните участникам, что с точки зрения РО валидация в целом представляет форму социальных сигналов от одного человека другому, которые выражают следующее послание: "Тебе не о чем переживать — мы с тобой одного племени". Поскольку ГК рассматривается как расстройство эмоционального одиночества, важно научиться не только присоединяться к племени (например, при помощи навыков "Гибкий разум ПОЗВОляет"), но и выражать свое желание присоединиться к племени или принять других людей в свое племя. Следующие навыки продемонстрируют, как это можно сделать. Кроме того, вовсе не обязательно стремиться достичь более высокого уровня валидации. Оптимальность валидации зависит от контекста.

Уровень 1. Внимательное отношение: "Ты нам нужен"

- ***Выразите невербально другому человеку свое внимательное к нему отношение.*** Сделайте это, например, следующим образом.
  - При помощи одобрительных кивков (движений головой вверх-вниз) для выражения своей симпатии, заинтересованности в сказанном и принятии как представителя одного с вами племени.

- При помощи слегка приподнятых бровей и теплой улыбки в качестве выражения дружелюбия и готовности к сотрудничеству.
- Выражая заинтересованность, поворачиваясь всем телом к собеседнику.
- При помощи длительного пожимания плечами и открытых жестов в качестве выражения сигналов не доминирования и открытости.
- При помощи прямого взгляда в глаза, который в большинстве культур служит сигналом заинтересованности, неравнодушия и обеспокоенности.

(Дополнительно) Практическое упражнение

Игра в невербальную валидацию

Что необходимо: вырезанные фотокопии карточек (ин)валидации и вырезки из газет.

Попросите участников группы разбиться на пары. Тренер выдает участникам под номером 1 в паре по небольшой вырезке из газеты, а участникам под номером 2 — карточки валидации или инвалидации.

Прочитайте вслух следующие инструкции.

Итак, вот правила, по которым мы будем играть. Во-первых, вы и ваш напарник теперь — одно племя. Вы можете придумать для своего племени любое название, кроме "Всезнайки": наш опыт показывает, что участники, которые выбирают это название, не способны научиться хоть чему-нибудь на собственном опыте. Но мы все еще исследуем этот вопрос.

Во-вторых, участники под номером 1 получили по небольшой вырезке из газеты. Их задача заключается в том, чтобы прочитать вслух своему напарнику первый абзац из газетной вырезки, а затем кратко его прокомментировать. Тем временем участники под номером 2 получили карточки, согласно указаниям на которых необходимо либо валидировать, либо инвалидировать своего напарника во время выполнения этого упражнения. Участники под номером 2 должны хранить в секрете (ш-ш-ш... это секрет) то, что написано на их карточках. Задача игры состоит в совместной работе (один передает послание, а другой его получает) и проверке, сколько времени потребуется на то, чтобы участник под номером 1 понял задание на карточке участника под номером 2.

Игра начинается, когда участник под номером 1 читает вслух свою вырезку из газеты и комментирует прочитанное. При этом он должен внимательно следить за невербальным поведением своего напарника. Внимание: даже если первый участник за две секунды правильно определил, валидирует ли или инвалидирует его напарник (обычно это очевидно), не останавливайтесь и продолжайте игру. Первому участнику следует продолжать читать вслух и комментировать, а второму — невербально выражать валидацию или инвалидацию.

Мы с сотренером сейчас покажем вам, как это делается.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Сотренеру следует сделать вид, что у него карточка невербальной инвалидации (т.е. необходимо смотреть в сторону, пока кто-то читает и комментирует, скучать, зевать, хмуриться, дуться или фыркать). Тренеру следует продолжать чтение последовательности действий и для лучшего эффекта не обращать внимания на вопиющие проявления невербальной инвалидации со стороны сотренера ("Хи-хи!").

Тренер читает вслух следующую вырезку из газеты, в то время как сотренер пытается привлечь его внимание при помощи жестов и выражения лица невербальной инвалидации. Развлекайтесь!

Ассошиэйтед-Пресс сообщает, что этим утром на Южном шоссе I-71 автоцистерна с высокооктановым топливом перевернулась и загорелась в результате столкновения с заброшенным креслом, заблокировавшим правую полосу движения по направлению из Уолтона в штате Кентукки. Представитель Организации защиты животных от жестокого обращения выразил признательность в связи с тем, что во время аварии не пострадал ни один хомячок.

Затем тренер комментирует только что прочитанную новость, а сотренер продолжает невербальную инвалидацию. К примеру, тренер может сказать следующее.

Я считаю эту историю о хомячках немного глупой. Какое вообще хомячки могут иметь отношение к взрыву цистерны с топливом? Ведь никто не требует, чтобы водители бензовозов возили с собой хомячков, не так ли? А даже если и так, то что бы делали хомячки в автоцистерне?

После демонстрации немедленно приступайте к игре.

Первый участник должен начать читать вслух первый параграф новости из газетной вырезки, которую получил, и комментировать прочитанное.

Второй участник должен невербально *валидировать* или *инвалидировать* первого участника (в соответствии с полученной карточкой), пока тот читает новость и комментирует ее.

Спустя примерно две минуты остановите игру. Выделите около минуты на обсуждение ощущений внутри пары, а затем поменяйте роли. Раздайте новые вырезки из газет и новые карточки с инструкциями. Если время позволяет, поменяйтесь ролями еще раз. В идеальном случае оба участника должны иметь возможность как получать, так и посылать знаки валидации и инвалидации. Вы можете поменять участников в парах. Главное — получить удовольствие в процессе и поощрять эксперименты!

Обсуждение

✓ **Спросите:** *Насколько легко было понять, какие инструкции получил ваш напарник — валидировать или инвалидировать вас? Какие у вас возникали ощущения при инвалидации? Насколько хорошо вы распознаете невербальные сигналы валидации? Как часто вы их используете? Насколько хорошо вы осознаете невербальные сигналы инвалидации? Насколько часто вы их используете? Чему бы вам, возможно, следовало бы научиться?*

(Обязательно) Положение обучения

Отзеркаливание

Уровень 2. Отзеркаливание: “Мы с тобой одного племени”

- ***Отзеркаливание означает простое повторение со смирением слов собеседника.*** Оно сигнализирует о том, что вы хотите понять другого человека, и предоставляет возможность скорректировать собственное восприятие (если оно было неточным).
- ***Отзеркаливание вовсе не означает, что восприятие было точным.*** Как раз наоборот, одна из основных его задач — это выразить желание лучше узнать другого человека и готовность исправить свое восприятие, если оно было неверным. Часто наша собственная точка зрения мешает нам увидеть другие позиции.

(Обязательно) Ролевая мини-игра тренеров

Тренерам следует разыграть сценку с двумя персонажами: человеком А и человеком Б. Можете свободно читать прямо с листа, это послужит для клиентов с ГК моделью того, что вполне *нормально* — не планировать и не выполнять все идеально.

- **Человек А** (отзеркаливая то, что, по его мнению, было сказано). *То есть иногда ты слушаешь людей, но тебе это не нравится.*
- **Человек Б** (корректируя обратную связь). *Не то чтобы мне это не нравится. Мне кажется, что им намного лучше от этого, а мне все равно.*
- **Человек А** (снова пробуя отзеркалить). *Хорошо, я слышу, что ты ценишь возможность помочь людям, но тебе не всегда нравится их выслушивать. Правильно?*
- **Человек Б** (соглашается). *Да, я чувствую себя обязанным выслушивать других. Мне это не всегда нравится, но им от этого лучше, поэтому я иду на это.*
  - ✓ **Спросите:** *Почему человек Б исправляет человека А во время первой попытки отзеркалить услышанное?* (Повторите два первых предложения.)
  - ✓ **Ответ:** Человек А действует на основании общего представления о том, что "поведением руководят эмоции". Например, если кто-то идет на вечеринку, то потому что предвкушает веселье или возможность пообщаться. Тогда как у человека Б другая мотивация — он слушает других из-за чувства долга, а не потому, что предвкушает удовольствие или социальную безопасность. Его восприятие и мотивация основываются на правилах. Это хороший пример того, как фундаментально различные мировоззрения и мотивация могут влиять на поступки. К счастью, в этом примере человек А смог быстро распознать, что человек Б в большей степени руководствуется целями и правилами, а в меньшей — эмоциями; иначе это общение закончилось бы спором или ссорой (например, представьте, что человек А продолжил настаивать, что человека Б могут мотивировать выслушивать других людей только эмоции, страх или предвкушение удовольствия).
  - ✓ **Спросите:** *Как часто вы замечаете, что начинаете спорить с людьми с совершенно другими взглядами на мир? Что приведенный выше пример может рассказать о навыке отзеркаливания?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Иногда отзеркаливание может быть технически точным (если воспроизвести запись предшествующего общения). Но в то же время другой человек воспринимает его как неточное и поэтому чувствует себя инвалидированным. Это может сильно расстраивать, но хорошая новость заключается в том, что всегда можно попробовать снова.

(Обязательно) Практическое упражнение

Практика отзеркаливания

Разбейте группу на пары и попросите одного из напарников (первый напарник) начать с описания того, как он сегодня добрался на занятие. Второй напарник практикует отзеркаливание услышанного. Следует проинструктировать первых участников пары делать частые паузы для того, чтобы их напарник имел возможность отзеркалить услышанное. Поощряйте участников делиться своими переживаниями, ощущениями, представлениями, побуждениями или эмоциями. Например: "Сегодня я, как всегда, проснулся в 8 утра и принял душ. Я был немного раздражен, когда заметил, что шампунь почти закончился, но сделал себе пометку, чтобы не забыть зайти сегодня в магазин" (*пауза*). После этого второй напарник отзеркаливает услышанное, используя навыки валидации уровня 2.

Следует кратко продемонстрировать с сотренером, как может проходить упражнение, если это все еще неясно после ролевой мини-игры. Напарникам необходимо поменяться ролями, чтобы все смогли попрактиковать отзеркаливание. Суть упражнения в том, чтобы выполнять его весело. Тренеру следует убедиться в том, что моделируются принципы гибкого мышления (например, проблемы можно преодолевать с легкостью и в хорошем настроении, а обучение может быть в удовольствие).

Проведите обсуждение.

- ✓ **Спросите:** *Насколько точно вам удалось отзеркалить сказанное напарником?*
- ✓ **Спросите:** *Насколько вы чувствовали себя валидированным своим напарником? Как вы считаете, насколько вы разделяете общее мировоззрение? Если ваше восприятие было неверным, смогли ли вы исправить его так, чтобы оно в большей степени отвечало тому, как воспринимает мир другой человек?*

(Обязательно) Положение обучения

Эмпатическое чтение разума

Уровень 3. Эмпатическое чтение мыслей: "Добро пожаловать домой!"

- ***Эмпатическое чтение разума бывает полезным, когда человек, с которым вы общаетесь, выражает нежелание сотрудничать, отстраняется или кажется отключившимся ИЛИ когда кажется, что ему сложно выразить свои переживания.*** На уровне 3 слушатель строит предположения о том, как может себя чувствовать другой человек или какие у него могут возникать мысли.
- ***"Я осознаю, что у меня возникло представление..."*** Один из способов начать эмпатическое чтение разума при помощи континуума осознанности (см. урок 12) — это сказать ***Я осознаю, что у меня возникло представление...***, а затем закончить предложение своим предположением о том, как может думать или чувствовать себя другой человек или чего ему хочется. Подобное начало предложения сигнализирует о том, что вы готовы взять на себя ответственность за собственное восприятие, считая его предположением, а не истинной.

Можно сделать упражнение немного более веселым и одновременно обучающим, например подмигнуть участникам, а затем повернуться к сотренеру и сказать следующее.

> Итак, *[имя сотренера]*, я осознаю, что у меня возникло представление, что ты беспокоишься о том, что нам может не хватить времени, чтобы продемонстрировать участникам этот небольшой танец, который ты показал мне на прошлой неделе. Не беспокойся — я готов прийти тебе на помощь. Мы найдем на это время! Ну как? Я все правильно сделал?

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Не забывайте о том, что между тренерами обязательно должно присутствовать игривое поддразнивание. Оно позволяет смоделировать один из принципов РО, а именно — обратная связь может быть игрой и даваться по-доброму. Это также служит демонстрацией того, что вполне нормально позволять себе глупости; обучение может быть веселым и не обязательно серьезным (см. забавные факты "Дразнить или не дразнить — вот в чем вопрос" в уроке 22).

- ***Еще один способ начать эмпатичное чтение разума — сказать "На твоем месте я бы..."*** и точно так закончить предложение своими представлениями об ощущениях другого человека.

- Давайте, к примеру, представим обсуждение отца с сыном-подростком разрешения пользоваться семейной машиной для встреч с друзьями. Отец во время разговора замечает, что сын отстраняется. Молчание сына может отражать его эмоциональное состояние (например, страх), незнание, как лучше изложить свою просьбу, или целый перечень других причин. Если предположить, что для отца важны отношения в этом случае, то он может сказать что-то вроде следующего: "Если бы я был на твоем месте, то я, наверное, подумал бы: «Отец просто не понимает, насколько я буду осторожным, — он просто меня не понимает...»" Хорошая новость состоит в том, что даже если интерпретация молчания сына была абсолютно неверной (может, его безучастное выражение лица говорит о болях в животе), это было как минимум проявлением заботы с его стороны. В частности, он прилагал усилия, чтобы представить себя на месте сына, что сигнализирует о желании понять его мировоззрение. Главный вывод заключается в том, что попытка эмпатического чтения разума, даже неточная, часто положительно сказывается на отношениях.

- ***"Пожалуйста, будь со мной".*** Когда эмпатическое чтение разума происходит с людьми, которые кажутся полностью отстраненными и не желающими вовлекаться в общение (хотя посмотрите также обязательное положение обучения "Реакция «Не делайте мне больно»" в уроке 16), оно служит мощным социальным сигналом, который говорит: "Ты настолько мне небезразличен, что я все равно попробую поговорить с тобой". Это одна из разновидностей доброты на первом месте (см. навыки "Гибкий разум ЗАЖИГает" в уроке 17), и это сильный сигнал социального объединения.
- ***"Вау, спасибо за помощь".*** Тем, кому очень сложно обозначить свои внутренние переживания (т.е. они не закрываются), точное эмпатическое чтение разума почти всегда кажется исключительно валидирующим. Помощь соплеменников в выражении внутренних переживаний помогает нам лучше понять себя — кто же там сидит внутри, кролик Багз Банни или тигр? (См. также забавные факты: "История Уг-Ах (иногда корова — это вовсе не корова)" далее в этом уроке.)
- ***Ожидайте, что все пойдет не так, и исправьтесь при необходимости.*** Когда бы мы ни ошиблись с эмпатическим чтением разума, недопонимание всегда можно легко исправить, а именно — извиниться (см. навыки "Гибкий разум МУДР" в уроке 8).

- ***Успешное чтение разума не означает одобрения.*** Можно понимать человека, но не соглашаться с ним. Например, если предположить, что изначально чтение разума воспринималось как валидация, отец, о котором уже шла речь, может сказать своему сыну: "Я понимаю, что, с твоей точки зрения, ты готов сделать все возможное, чтобы водить безопасно. Но я все равно не хочу, чтобы ты сегодня садился за руль". Иными словами, отец может точно прочитать мысли своего сына и все же придерживаться убеждений, которые он считает правильными.

Уровень 4. "Учитывая твой опыт..."

- ***"Учитывая твой опыт..."*** Уровень 4 валидации предполагает выражение другому человеку понимание того, что происходящее с ним имеет корни в его прошлом (или в их биологии).
- ***"Твое поведение вполне понятно".*** Это означает, что кто угодно с таким же опытом (и/или биологией) будет вести себя подобным образом.
- ***"Ты все еще принадлежишь нашему племени, но..."*** На уровне 4 мы выражаем понимание обоснования поведения другого человека с учетом его опыта (или биологии). Все же, если поведение представляет потенциальную опасность (для самого человека или окружающих), этот уровень часто включает в себя предостережения (т.е. это вовсе не одобрение). Например, эмоциональное насилие матери по отношению к дочери может быть понятным, если она сама в прошлом была жертвой насилия или если некоторыми ее реакциями управляет биология, но только до определенной степени. Серьезность такого насилия может потребовать изменений с одной или другой стороны. Если мать не может сделать этого сама, то самым добрым поступком (и совсем не обязательно валидацией) будет вмешательство со стороны человека, который сможет позаботиться о дочери и найти способ заблокировать или смягчить насилие со стороны матери, например засвистеть в свисток или сообщить в социальную службу о ее поведении (см. также обязательное положение обучения "Несмотря на свою болезненность, стыд — это просоциальная эмоция" и "(Не такие уж) Забавные (зато интересные) факты. Использование ритуала осуждения" в уроке 8).

(Дополнительно) Практическое упражнение

Валидация на основе прошлого опыта

Разбейте группу на пары. Один из участников будет играть роль виноватого друга из приведенной ниже истории (пусть это будет первый участник), тогда как второй будет играть роль валидирующего друга (второй участник). Задача участника 2 — попрактиковаться в использовании уровня 4 валидации с участником 1 при помощи описанного здесь сценария. Призывайте участников блокировать побуждение решить проблему или предложить совет и вместо этого сфокусироваться на валидации на основании принципа 4. Тренеру следует прочитать вслух историю и инструкции.

> Представьте, что у вас есть подруга, которая очень озабочена тем, чтобы все делать правильно и не создавать лишнего шума. Более того, вы знаете, что в детстве мама сильно наказывала ее каждый раз, когда она выражала несогласие или пыталась постоять за себя. Однажды она сказала, что чувствует себя ужасно виноватой из-за того, что допустила большую ошибку. Ее ошибка заключалась в том, что она поделилась с коллегой на работе своим искренним отношением к новому начальнику. Она думала, что новый начальник не стремится лучше понять людей, и беспокоилась о том, что ее рабочий график может измениться.

Теперь участник 1 играет роль виноватой подруги, т.е. рассказывает приведенную выше историю от первого лица. Например, можно начать со слов "Хочу поделиться с тобой тем, что чувствую себя очень виноватой. Вчера я допустила чудовищную ошибку..." и т.д. Участник 2 должен играть роль валидирующего друга и практиковать уровень 4 валидации. Тренеру, возможно, придется продемонстрировать, как может выглядеть уровень 4 валидации.

Спустя примерно 5 мин. практики тренеру следует попросить участников остановить игру и дать друг другу обратную связь. После этого роли меняются (теперь участник 1 будет валидирующим другом, а участник 2 — девушкой, которая испытывает чувство вины) и практика повторяется. Тренер может свободно составить другой сценарий или воспользоваться реальными примерами из жизни участников. Напоминайте участникам о необходимости отпустить сильное побуждение валидировать идеально и поощряйте эксперименты.

Обсуждение. После того как оба участника получили возможность поэкспериментировать с уровнем 4 валидации, объедините группу и проведите обсуждение. Следующие вопросы помогут вам в этом.

- ✓ **Спросите:** *Насколько вам удалось валидировать подругу, которая испытывает чувство вины, на основании ее прошлого?*
- ✓ **Спросите:** *Что вам показалось самым сложным в уровне 4 валидации? Можно ли использовать этот уровень, если вы о человеке ничего не знаете?*
- ✓ **Спросите:** *Насколько сложно было избежать советов?*
- ✓ **Спросите:** *Насколько часто вы замечаете, что начинаете задавать вопросы, вместо того чтобы валидировать услышанное?*

Уровень 5. Нормализация: "Ты всегда будешь частью нашего племени"

- ***Поведение нормализации.*** Валидация поведения как нормального для реципиента и того, что его поведение или эмоциональная реакция не отличается от реакции других членов племени в подобных обстоятельствах.
- ***"Добро пожаловать назад в племя!"*** Нормализация — это передача послания "Ты — один из нас". Это мощный сигнал социальной безопасности. Не забывайте, что для наших первобытных предков, живущих в суровых условиях, принадлежность племени была необходимым условием выживания.

(Дополнительно) Практическое упражнение

Отличие валидации на основе прошлого опыта и валидации нормализации

Введение. Следует разбить группу на пары и прочитать вслух следующий сценарий.

Представьте, что ваша подруга недавно переехал в Соединенные Штаты из Англии. К сожалению, в процессе обучения правостороннему вождению (направление движения в Англии противоположно американскому) она зацепила другую машину. Это была небольшая авария. Вы знаете об этом случае, потому что помогли разобраться в этой ситуации. Несколько дней спустя вы решили попросить свою подругу из

Великобритании помочь с переездом. Вы спросили ее, готова ли она поехать на своей несколько помятой, но все еще вполне исправной машине в центр Манхэттена в час пик, чтобы помочь вам перевезти коробки. Ваша подруга засомневалась — она все еще нервничала за рулем.

Инструкции. Участник 1 играет роль подруги из Великобритании в этой истории, тогда как участник 2 практикует валидацию на основании прошлого опыта (уровень 4). Ролевая игра должна быть короткой — около двух-трех минут. Остановите игру и попросите участников в паре оценить, насколько успешно прошла ролевая игра. После этого поменяйте роли. Теперь участник 2 должен играть роль подруги из Великобритании, а участник 1 валидировать, только в этот раз следует попробовать при помощи нормализации страха подруги ехать за рулем в центр Манхэттена (уровень 5).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Уровень 4 валидации (на основании прошлого опыта) может выглядеть примерно так: "Не удивительно, что тебе страшно ездить в центре города, — ты только что попала в аварию, учась правостороннему вождению". Уровень 5 валидации (нормализация) будет примерно следующим: "Не удивительно, что тебе страшно ездить в центре города: никому не нравится ездить по загруженным улицам, а Манхэттен — это просто кошмар!"

Поощряйте самоисследование, прося участников отметить разницу в валидации, которую они получают. Попросите участников оценить, как прошла ролевая игра, и затем предложить дать друг другу обратную связь и поделиться своими наблюдениями со всей группой. Следующие вопросы помогут углубить понимание практики.

- ✓ **Спросите:** *Какой уровень валидации вам кажется более валидирующим, с точки зрения реципиента: уровень 4 или 5? Если было определенное различие, как вы думаете, почему оно возникло?*
- ✓ **Спросите:** *Какой тип валидации вам легче выразить — валидацию на основании прошлого опыта (уровень 4) или валидацию при помощи нормализации (уровень 5)? Если возникло различие, то, как вы думаете, почему?*
- ✓ **Спросите:** *Если у кого-то возникли проблемы с принятием валидации поведения как нормального, что это может означать? Каковы недостатки этого?*

Уровень 6. Выражение доверия: "Я в тебя верю"

- ***Уровень 6 представляет собой выражение равенства, уважения, искренности и доверия.***
- ***Это доброта:*** отношение к другому человеку так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам.
- ***Это принятие возможности того, что другой человек может сомневаться.*** Если бы уровень 6 мог говорить, то он сказал бы следующее.
  - ***Я верю, что ты все делаешь правильно.***
  - ***Я уверен в твоей компетентности.***
  - ***Я верю в твою способность справиться со взятыми на себя обязательствами.***
- ***Вовсе не нужно относиться к другому человеку как к "стеклянному" или некомпетентному, постоянно решая все его проблемы или проверяя,*** выполняет ли он обещанное.
- ***Вовсе не обязательно ходить на цыпочках вокруг другого человека или относиться к нему как к "стеклянному", немедленно решая все его проблемы или раздавая советы.***
- ***Чаще всего валидация на этом уровне выражается игриво или непочтительно — поддразниванием, игрой, смехом или совместной деятельностью, что служит мощным сигналом социальной безопасности и дружбы.***
- ***Это честное выражение собственного мнения и чувств со смирением.***
- ***Это вера в способность другого человека найти решение своей проблемы без вмешательства со стороны*** (даже если это решение отличается от выбранного нами). Это способность дать другому человеку возможность самостоятельно освоить новые навыки и выстроить уверенность в себе при помощи решения своих проблем своими же силами (главное исключение — неотложные ситуации, т.е. вопросы жизни и смерти).
- ***Иногда для этого нужно верить в другого человека больше, чем он сам верит в себя.*** Действуя на уровне 6 валидации, мы часто видим скрытые сильные стороны другого человека, в которые он сам может не верить.
- ***Валидация уровня 6 возможна при помощи континуума осознанности,*** который позволяет взять на себя ответственность за свои эмоции, чувства, мысли, ощущения и представления в разговоре с другим человеком, например "Я осознаю, что мне в голову пришла мысль...", "Я осознаю, что почувствовал...", "Я осознаю свое представление..." или "Я осознаю ощущение..."

(Дополнительно) Практическое упражнение

Выражение доверия

Прочитайте вслух группе следующий сценарий.

Ваш 18-летний сын устроился на работу на полдня и недавно открыл для себя счет в банке. Ему только что пришло письмо из банка, в котором сообщается о перерасходе средств на его счету. Это произошло из-за недопонимания с бухгалтерией на работе, где ему выписали чек на зарплату, вместо того чтобы перевести ее сразу на банковский счет. Он попросил вас позвонить в банк от его имени и объяснить недоразумение, потому что у него нет опыта подобного общения и он не хочет допустить ошибку. К тому же он переживает о том, что придется платить процент за перерасход.

Попросите участников объединиться в пары. Участник 1 будет выполнять роль родителя, а участник 2 — роль сына. Попросите участника 1 валидировать сына при помощи уровня 6 (поведение, которое выражает уверенность в компетентности, не скрывая искренних чувств).

Поощряйте участников, если время позволяет, по возможности использовать все уровни валидации, которые они уже освоили к этому моменту (уровни 1–6). Напоминайте участникам о том, что им нужно не советовать, а валидировать. Чтобы упражнение было более веселым и интересным, тренер может предложить играть роль сына несколько утрировано. Например, можно попробовать вербально и невербально убедить родителей в своей беспомощности и незнании, дуясь или вздыхая, пока родители рассказывают, что он вполне может сам позвонить в банк. Затем поменяйте роли в парах и повторите игру.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Хотя количество потенциальных реакций или сценариев валидации уровня 6 в этой ситуации достаточно велико, в целом этот уровень валидации в данной ситуации предполагает выражение уверенности в способности сына пообщаться с менеджером банка, отказ звонить от его имени или говорить ему, что именно он должен говорить. Например, можно сказать что-то вроде "Все дело в том, сынок, что если я решу эту проблему вместо тебя, то окажется, как будто я не верю в твою способность самостоятельно решать проблемы, но, честно говоря, я уверен, что ты и сам справишься. И хотя тебе может показаться, что я не хочу тебе помочь, я отношусь к тебе, как к равному", говоря это уверенным теплым голосом как само собой разумеющееся, чтобы невербально выразить свою уверенность в нем.

Проведите обсуждение.

- ✓ **Спросите:** *Насколько вам удалось выразить доверие своему напарнику?*
- ✓ **Спросите:** *Получилось ли у вас вплести другие уровни валидации во время выполнения этого упражнения?*
- ✓ **Спросите:** *Было ли сложно не переходить к решению проблемы?*
- ✓ **Спросите:** *Как вы себя чувствовали на месте сына?*

Уровень 7. Взаимность: "Мы все одной крови"

- ***Нельзя выразить свои чувства или понимание только при помощи слов.***
- ***Крепкие близкие отношения требуют соответствия невербальных сигналов эмоциям и чувствам другого человека.*** Интенсивность, степень экспрессивности, тип жестов, тон голоса и выражение лица передают другому человеку наше небезразличное отношение к сказанному, потому что мы испытываем похожие чувства.
- ***Попрактикуйте на следующих примерах.***
    - **Представьте, что ваша дочь или сын только что выиграл престижную премию. Спросите:** *Какой сценарий даст ясно понять, что вы рады, счастливы и горды?*
        1. **Сидя** тихо в кресле и с легкой улыбкой спокойно сказать: "Я так горжусь тобой. Это такая радостная новость".
        2. **Встать,** чтобы поприветствовать ребенка и сказать: "Дай пять!", а затем похлопать по спине и с широкой улыбкой сказать: "Я так горжусь тобой. Это такая радостная новость!"
- **Представьте, что друг только что рассказал вам, что лишился дома из-за банкротства.**
    - ✓ **Спросите:** *Какие невербальные сигналы помогут вам в этом случае выразить вам то, что вы разделяете чувства друга?*

(Обязательно) Практическое упражнение

Взаимность важна!

Прочитайте вслух приведенный ниже сценарий, разыгрывая соответствующий уровень интенсивности выражения эмоций каждым из участников истории. Важно не просто читать реплики, а разыгрывать их. **Победитель лотереи** говорит радостным и счастливым тоном и жестикулирует соответствующим образом. **Слова его друга** необходимо читать ровным голосом с безучастным выражением лица, сохраняя практически полную неподвижность.

> Представьте, что к вам на работу влетает друг и хочет сообщить очень хорошую новость. Он в восторге. Он не может устоять на месте и буквально кричит вам: "Не поверишь! Я только что обнаружил, что выиграл приз в лотерею! Я — миллионер! Я только что выиграл десять миллионов долларов!" Вы слегка улыбаетесь и в ответ говорите: "Очень мило... кажется, ты этому рад". Ваш голос невыразителен, а движения сдержанные и спокойные. Вы тщательно подбираете слова, чтобы дать понять другу, что понимаете, насколько это радостное для него событие.

Обсуждение и обучение

- ✓ **Спросите:** *Чего не хватает в приведенном выше общении?*

  Напомните, что именно невербальные сигналы, а не слова обычно воспринимаются как более адекватные показатели истинных переживаний человека. Например, в приведенном выше сценарии безучастное выражение лица и тон голоса могут привести к замешательству в отношении того, что именно герой истории испытывает в связи с выигрышем друга в лотерею (например, зависть, а не радость).

- ✓ **Спросите:** *Какой могла бы быть описанная сценка, если бы герой разделял чувства выигравшего в лотерею?*

  Возможно, тренеру придется продемонстрировать вариант развития событий "Вау! Невероятно!!" или "Я так рад!", или "О, Боже! Не могу поверить в это!"

- ✓ **Спросите:** *Можете ли вы представить другие варианты того, как друг может разделить чувства выигравшего в лотерею в приведенном выше примере? Как они могут выглядеть?*

Попрактикуйте взаимность. Разбейте группу на пары и предложите по очереди практиковать ситуации, в которых чувства разделяются или не разделяются (при помощи уже описанного сценария или нового, созданного участниками). Напомните участникам, что для выражения взаимности необходимо задействовать разные каналы невербального выражения эмоций, такие как тон голоса, выражение лица (например, слегка приподнятые брови) и/или движения тела. Составьте еще один сценарий и повеселитесь как следует!

(Дополнительно) Практическое упражнение

Валидация по требованию

Приведенное в уровне 6 валидации упражнение с родителем и сыном также можно использовать для игры под названием "Валидация по требованию". Скажите участникам, что во время ролевой игры тренер каждые несколько минут будет называть разные уровни валидации, например "Хорошо, родители, давайте попробуем валидацию при помощи эмпатического чтения разума!" Участник, который играет роль родителя, должен показать новый уровень валидации по требованию в течение нескольких минут. Например, если было названо "чтение разума", родитель может сказать примерно следующее: "Если бы я была на твоем месте, то меня могло бы злить нежелание мамы помочь". Напомните участникам, что они могут свободно подглядывать в свои записи или распечатки для напоминания или им могут помочь напарники. Меняйте уровни непредсказуемо и создайте соответствующую атмосферу, например предложите сыну валидировать родителей. Добавляйте юмор и веселье при каждой возможности.

Проведите обсуждение.

- ✓ **Спросите:** *На какой уровень было сложнее всего переключиться? Удалось ли вам отпустить стремление добиться совершенства хотя бы ненадолго? Были ли определенные уровни легче? Казались ли они более естественными или нормальными? Что это может вам сказать о вас самих?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Помните, что подходящий уровень определяется преимущественно по поведению сына в этой ситуации. Например, может быть сложно валидировать поведение как нормальное (уровень 5), если сын ведет себя дерзко.

(Обязательно) Положение обучения

Как на счет инвалидации?

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. И хотя валидация укрепляет отношения, это не значит, что она должна присутствовать всегда. Как раз наоборот: в РО исходят из предположения, что личные убеждения и восприятие необходимо ставить под сомнение. Иногда болезненная обратная связь нужна для роста (см. навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" в уроке 22). Поэтому инвалидация в РО ДПТ считается возможностью для роста и самоисследования, и иногда лучшей стратегией поведения будет инвалидация неправильного поведения (например, для родителей будет разумным инвалидировать поведение ребенка, который сел за руль в нетрезвом виде). Более того, вместо привычного предположения о том, что другой человек должен валидировать наше поведение, в РО ДПТ считается необходимым в первую очередь брать на себя ответственность за собственные эмоциональные реакции (см. навыки "Как" самоисследования в уроке 13). Тренер также может поощрять участников использовать навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" и 12 вопросов для принятия или отклонения обратной связи и для большей открытости инвалидирующей обратной связи.

- ***Это сложная часть: иногда для обучения новому или даже для выживания нужна инвалидация.*** Так, если наше поведение неэффективно и мы не знаем об этом или не хотим знать, нам нужно, чтобы кто-то из соплеменников мягко указал нам на эту ошибку.
- ***Но если инвалидация настолько важна как для личного, так и для видового выживания,*** *почему же она нам так досаждает?*
- ***Нам не нравится инвалидация, потому что мы боимся социальной изоляции*** (см. урок 8, "Племя имеет значение. Понимание чувства отверженности и социальных эмоций") ***и правда причиняет боль*** — инвалидация болезненна, потому что часто подчеркивает именно то, в обучении чему мы нуждаемся больше всего (но втайне надеемся этого избежать).
- ***С точки зрения РО, когда мы испытываем инвалидацию, нам следует использовать дискомфорт, который она вызывает, в первую очередь в качестве напоминания о необходимости практиковать***

★ Забавные факты. История Уг-Ах (иногда корова — это вовсе не корова)

Миллион лет тому назад, в каменном веке, жил-был в целом милый, но иногда ворчливый представитель племени Рок по имени Уг-Ах (что означает "сильный"). С годами Уг-Ах становился все более близоруким, но не желал этого признавать (даже после знаменательного происшествия, во время которого он врезался в дерево). Однажды они с другом, как обычно, отправились в лес на охоту и за ягодами и грибами, и тут Уг-Ах внезапно застыл на месте и стал активно показывать на что-то, говоря: "Ууга буга багги туга!", т.е. "Я вижу корову!" На что его друг ответил: "Нап, Уг-Ах, багги буга тиртуга ток!", т.е. "Нет, Уг-Ах, это тигр! Бежим!" Уг-Ах столкнулся с дилеммой — стоит ему поверить собственным глазам или глазам своего друга? Если твердо стоять на своем (как он обычно и поступал ранее), то можно получить корову на ужин для всего племени! Но если послушать друга, то можно избежать перспективы самому стать ужином. Уг-Ах предпочел проглотить свою гордость и побежал со всех ног. Готовность делиться своими наблюдениями за природой и выслушивать обратную связь — инвалидацию образа коровы — помогла Уг-Аху прожить еще один день, а племя смогло получить преимущества от его навыков собирателя грибов следующим утром. (Уг-Ах обладал исключительным нюхом.) Для спасения близкого друга пришлось дать ему инвалидирующую обратную связь и стерпеть возможную истерику (Уг-Ах наводил ужас, потому что всегда ходил с большой палкой.) Важно, что для выживания Уг-Аху пригодилась способность после получения обратной связи сомневаться в собственных убеждениях, что его корова была вовсе не коровой, а тигром. Открытость и легкость (несмотря на то, что его считали ворчливым) позволили Уг-Аху выжить. И с годами его веселый и полный самокритики рассказ о том, как он повстречал корову, питающуюся людьми, лег в основу племенной легенды и стал развлечением для детишек. Мораль сей басни такова: готовность Уг-Аха открыто воспринимать критическую обратную связь (т.е. инвалидацию) представляет собой одно из главных преимуществ нашего вида (а не досадный пережиток прошлого). Способность воспринимать критическую обратную связь и действовать соответствующим образом дает нам огромное эволюционное преимущество, потому что в результате выживание вида зависит не только от личного восприятия. И это объясняет, почему для нас так важно мнение окружающих.

самоисследование, а не обвинять привычно весь мир или других людей и не ожидать, что они изменятся или будут смотреть на мир так же, как и мы. Главный вопрос следующий: *Могу ли я чему-то научиться в этой ситуации?*

- ***Кроме того, если инвалидация настолько полезна, как определить, когда она будет наиболее эффективной?***

- ***У нас есть хорошая новость: вам не нужно беспокоиться о том, когда и как следует инвалидировать. Точно по мановению волшебной палочки, инвалидация происходит сама по себе!*** Если помните, то с точки зрения РО вы не можете заставить кого-то почувствовать себя инвалидированным (или вообще почувствовать что-либо); каждый сам выбирает, как воспринимать мир.
- ***Так, здоровое общение предполагает способность брать на себя ответственность за собственные эмоциональные реакции, признавая одновременно, что наше поведение также влияет на благополучие других людей*** (т.е. наша ответственность распространяется не только на наши эмоциональные реакции на обратную связь от других людей, но и на наше поведение).
- ***Фух! Похоже, ответственности не избежать! Но можете расслабиться: с этим можно справиться. Нужно немного доброты*** (см. рабочий лист 17.Б, “Доброта прежде всего”).
- ***Доброта отличается от валидации, хотя у них есть много общего.***
  - **Валидация** направлена на выражение понимания и принятие чувств, мыслей, желаний, поступков и переживаний другого человека.
  - **Доброта** в качестве практики РО означает “протянуть руку помощи или прекратить необоснованное причинение вреда со смирением и не ожидая ничего взамен”.

★ Забавные факты. Здоровое общение

Просто для разнообразия давайте побудем немного злодеями и составим правила здорового общения. (Ш-ш-ш... Никому не говорите! Мы же должны были практиковать способность не следовать правилам!)

- **Не пытайтесь** *специально инвалидировать, придираться или вмешиваться только потому, что считаете, что другим людям нужно чему-то научиться.*
- **Старайтесь** *как можно лучше понять точку зрения другого человека и выразить ему свое понимание.*
- **Не считайте**, *что в вашу зону ответственности входят ощущения другого человека.*
- **Примите решение** *открыто выражать свои эмоции и чувства другому человеку, делая это по-доброму.*
- **Не ожидайте,** *что другой человек будет думать или вести себя так же, как и вы.*

- **Ожидайте**, *что люди будут вас инвалидировать и опирайтесь на пример Уг-Аха (разве это не весело?) в качестве напоминания себе практиковать самоисследование, прежде чем реагировать (по возможности) и/или принимать важные решения.*
- **Наконец**, *если ситуация представляет угрозу для жизни и/или поведение другого человека очевидно наносит ущерб или вводит кого-то в заблуждение, то этика, честность и безопасность выходят на первое место, а валидация отступает на задний план. Это последнее правило является мотивацией осведомителей. Но перед тем как подуть в свисток, попробуйте обратиться за советом к независимой стороне, если есть такая возможность.*

(Рекомендуется) Мини-упражнение

Обучение обучению инвалидации

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Это мини-упражнение направлено на то, чтобы дать возможность участникам провести короткую практику самоисследования в отношении их недавнего опыта ощущения инвалидации. Участникам не следует выбирать событие, связанное с другими участниками группы (цель упражнения не заключается в решении проблем в отношениях между участниками), хотя они вполне могут выбрать ситуацию, в которой почувствовали инвалидацию со стороны своего терапевта (или одного из тренеров навыков). Как и с большинством других практик "самораскрытия" в РО ДПТ, это упражнение не предполагает необходимости делиться своими чувствами со всей группой; упражнение проводится в парах, а последующее обсуждение — всей группой (см. детали и принципы практики самораскрытия в процессе самоисследования в уроке 13).

Обучение. Как мы уже узнали, главная задача РО заключается в культивировании стремления к самоисследованию каждый раз, когда мы сталкиваемся с неприятной обратной связью или личными трудностями. Исследования показывают, что инвалидация автоматически вызывает эмоциональный дистресс и снижает степень интенсивности просоциальных сигналов [*Greville-Harris, Hempel, Karl, Dieppe, & Lynch*, 2016; *Shenk & Fruzzetti*, 2011].

Обучение. *В РО в качестве первой реакции при ощущении инвалидации поощряется самоисследование, а не привычные обвинения других или себя, защита, пренебрежение обратной связью, бездумное согласие, принятие или ожидания, что мир изменится. Обратная связь, которая противоречит нашим взглядам, помогает нам по-новому взглянуть на мир.*

Инструкции. *Вспомните недавний случай, когда вы почувствовали себя инвалидированным тем, кто сейчас отсутствует в этой комнате, — это не должны быть ваши товарищи по группе. Так мы сможем оказывать друг другу поддержку в процессе обучения новым навыкам. Помимо этого, событие не должно быть значительным или травмирующим. Обучение на основе незначительных событий не менее эффективно (например, кто-то не обращал внимания на сказанное), чем на более драматических (например, кто-то накричал). Ниже кратко описаны шаги, которые необходимо предпринять* (**напишите каждый шаг на меловой или маркерной доске**).

1. **Участник делится своими попытками обнаружить собственные границы**, коротко сообщая своему напарнику об эмоциональном событии беспристрастно, не пытаясь оправдываться или рационализировать произошедшее (примерно 1–2 мин.).
2. **Напарник выслушивает говорящего**, не пытаясь предложить решение проблемы, оценить произошедшее, успокоить, валидировать, подбодрить или поддержать, и спустя 1–2 мин. останавливает говорящего и спрашивает: *Ты достиг собственной границы? Если нет, то что нужно сделать, чтобы там оказаться?* Слушающий записывает ответ на вопрос на чистом листе бумаги.
3. **Слушающий спрашивает: *Чему ты можешь научиться в этой ситуации?*** Также он может выбрать пару вопросов из приведенных ниже.
   - *Что твоя эмоциональная реакция на это событие может тебе подсказать? Может ли оказаться, что слова или поступки другого человека, которые вызвали у тебя такой дистресс, представляют главную область личностного роста для тебя?*
   - *Возникала ли подобная обратная связь от других людей ранее? Что это может тебе сказать?*
   - *Может ли оказаться, что в какой-то мере ты обесцениваешь эту обратную связь специально, чтобы сделать неприятно другому человеку или наказать его? Что это может тебе сказать?*
4. **Слушающий записывает ответы**, не обсуждая их, не комментируя, не валидируя, не успокаивая и не изучая. Иногда полезно спрашивать *Ты все еще находишься на границе или ты уже урегулировал ситуацию?*, чтобы помочь напарнику научиться замечать привычные попытки урегулирования (которые часто возникают по привычке).

Закончите практику примерно через 5 мин. Участникам следует попробовать определить вопрос (вопросы), который помог ближе подобраться к границам собственного незнания, а слушающему следует записать его (их)

на листе бумаги. После этот листок отдается участнику, который практиковал самораскрытие, и напарники могут поделиться своими наблюдениями друг с другом.

Затем участники меняются ролями — тот участник, который рассказывал, теперь будет слушать, и наоборот. Упражнение в точности повторяется.

Проведите обучение и предложите участникам поделиться своими наблюдениями со всей группой.

✓ **Спросите:** *Насколько вы пытались оценить, объяснить или оправдать свое поведение во время практики? Что это может вам сказать? В роли слушателя насколько вы пытались или хотели успокоить, валидировать или помочь решить проблему в процессе практики? Что это может говорить о вашем отношении к миру, себе и/или людям?*

На предстоящей неделе распределите вопросы для самоисследования из этой практики в качестве домашнего задания. Если участнику тяжело определить вопрос, который поможет ему ближе подобраться к границе собственного незнания, то порекомендуйте ему использовать раздаточный материал 1.3, "Обучение посредством самоисследования", фокусируясь на вопросах, относящихся к сопротивлению или нечувствительности к окружающему миру и себе.

Напоминайте участникам, что практику лучше всего проводить ежедневно, но не долго (не дольше 5 мин.). Каждый день следует мягко повторно задавать себе вопрос, который показался наиболее полезным для достижения собственных границ незнания, и записывать в дневнике самоисследования все, что возникает в процессе поиска ответа. Если возникнет новый вопрос, то следует задавать и его.

Напоминайте участникам, что самоисследование предполагает поиск хорошего вопроса, а не хорошего ответа. Напоминайте о необходимости выделять время на поиск того, что может понадобиться для обучения, а не быстрого объяснения или способа урегулировать ситуацию. К тому же стоит напоминать о необходимости с подозрением относиться к быстро возникающим вопросам или побуждениям урегулировать, потому что они могут маскировать избегание.

Урок 19. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 19.А, "Гибкий разум валидирует: семь уровней".** Попросите участников выделить на следующей неделе время на практику валидации окружающих и записывать уровень, который они использовали. Предложите участникам проверить, смогут ли они применить все семь уровней. Попросите участников определить конкретных людей в своем окружении, с кем они могли бы проводить эту практику. Тренеру может понадобиться поработать над поиском ситуаций для практики для отдельных клиентов с ГК из-за их изоляции и отсутствия социальных контактов. Следует напоминать участникам, что они могут валидировать не только тех, кого хорошо знают; валидация возможна с кем-угодно.
2. (Обязательно) **Практика роли Уг-Аха в течение предстоящей недели.** Поощряйте участников искать возможности учиться благодаря обратной связи, которая им кажется инвалидирующей, при помощи (это секрет... ш-ш-ш...) правил здоровых отношений. Попросите пользоваться навыками "Гибкий разум АДАПТИруется" из урока 22 для большой открытости.
3. (Дополнительно) **Назначьте задания для практики в течение предстоящей недели, связанные с вопросами для самоисследования, которые возникли в процессе практики инвалидации.** Если участник испытывает сложности с поиском вопроса, помогающего определить собственные границы, или не готов заниматься самоисследованием, предложите воспользоваться раздаточным материалом 1.3, "Обучение посредством самоисследования", уделяя большее внимание вопросам, которые вызывают сопротивление или ощущение полной безысходности.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 19.1

Основные положения урока 19. Признание для интеграции социальных сигналов

1. Мы все постоянно передаем и получаем информацию.
2. Отношения портятся, если возникает ощущение непонимания. В близких отношениях разногласия неизбежны, но при их преодолении близость только усиливается. Валидация — главное средство ее достижения.
3. Валидация требует понимания людей и способности его выразить.
4. Человек, с которым мы общаемся, должен чувствовать, что его понимают, иначе это не будет валидацией.
5. Валидация нужна не всегда; иногда поведение нельзя принять (например, воровство), оно требует корректирующей обратной связи. К тому же с точки зрения РО дискомфорт, который вызывает инвалидация, служит напоминанием о необходимости практиковать самоисследование.

Радикальная открытость. Рабочий лист 19.А

Гибкий разум валидирует: семь уровней

Ищите возможности валидировать окружающих. Опишите ситуации, в которых вы практиковали валидацию, что вы сделали и сказали и последствия этого.

___

___

___

___

___

- **Помните,** валидация включает понимание, выражение своего понимания, а также подтверждение собеседником того, что он воспринял ваши действия как валидацию.

Уровень 1. Внимательное отношение: "Ты нам нужен"

На этом уровне предполагается использование невербальных сигналов, чтобы заверить собеседника в том, что он вам интересен и небезразличен.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Кивки (движения головой вверх-вниз) для выражения внимательного слушания.
- ☐ Взаимность эмоциональных проявлений для выражения эмпатии.
- ☐ Легкое приподнимание бровей и улыбка для выражения готовности к сотрудничеству.
- ☐ Длительное пожимание плечами вместе с открытыми жестами для выражения открытости и не доминирования.
- ☐ Разворот всем телом к собеседнику для выражения заинтересованности.
- ☐ Взгляд в глаза для выражения заинтересованности, заботы и обеспокоенности.

Другие навыки

___

___

Уровень 2. Отзеркаливание: "Мы с тобой одного племени"

Этот уровень предполагает простое повторение услышанного со смирением.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Слушать и повторять услышанное.

____

____

____

- ☐ Быть открытым обратной связи, даже если в ней идет речь о том, что мое отзеркаливание было неточным, а затем предпринять еще одну попытку, сохраняя легкость в процессе.
- ☐ Использовать навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" для усиления открытости корректирующей обратной связи.

Уровень 3. Эмпатическое чтение мыслей: "Добро пожаловать домой!"

Этот уровень предполагает высказывание своих предположений о том, что, возможно, пытается выразить другой человек.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Начинать чтение мыслей со слов "На твоем месте я бы..." и затем высказывать свои предположения о том, что собеседник может испытывать или хотеть.
- ☐ Начинать при помощи континуума осознанности ("Я осознаю, что у меня появилось представление...") и затем описывать то, что, по моим представлениям, собеседник может испытывать или хотеть.
- ☐ Блокировать попытки предложить совет или задать вопрос.
- ☐ Практиковать смирение, напоминая себе о том, что мы видим мир не таким, каким он есть, а таким, какими мы есть. Более того, мое чтение мыслей может в большей степени относиться ко мне, а не к другому человеку.
- ☐ Сохранять открытость обратной связи от других людей в отношении исправления моего чтения мыслей, которое может быть неточным или даже абсолютно неверным. Повторять свои попытки с легкостью и просить собеседника помочь мне лучше его понять.

- ☐ Использовать навыки “Гибкий разум АДАПТИруется” для открытости корректирующей обратной связи.
- ☐ Извиняться, если мое чтение мыслей причинило боль собеседнику, показывая, что его чувства и реакции имеют для меня значение.
- ☐ Помнить о том, что успешное чтение мыслей не выражало одобрения. Я могу понимать кого-то, но не соглашаться с ним.

Другие навыки

____

____

Уровень 4. “Учитывая твой опыт...”

Этот уровень предполагает выражение другому человеку того, что с учетом его прошлого или биологии его ощущения или реакции вполне понятны.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Начинать со слов “Вполне понятно, что ты...”, а затем описывать реакцию, продолжать словами “...из-за того, что случилось с тобой ранее” и заканчивать кратким описанием прошлого опыта.
- ☐ Помнить о том, что уровень 4 валидации означает не одобрение, а лишь доброжелательное выражение того, что такое поведение вполне понятно, исходя из прошлого опыта или биологии индивида.
- ☐ Сохранять открытость возможности ошибаться и пользоваться навыками “Гибкий разум АДАПТИруется”.
- ☐ Помнить о том, что сложно валидировать человека на уровне 4, если о нем ничего не известно.

Другие навыки

____

____

Уровень 5. Нормализация: "Ты всегда будешь частью нашего племени"

Этот уровень предполагает выражение человеку своего мнения, что в подобной ситуации любой поступил бы так же.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Начинать со слов "Вполне понятно, что ты...", описывать реакцию и заканчивать словами "...потому что кто угодно отреагировал бы точно так".
- ☐ Сохранять открытость обратной связи от окружающих в случае, если мои слова вовсе не показались валидацией, и просить другого человека помочь мне лучше его понять.

Другие навыки

____

____

Уровень 6. Выражение доверия: "Я в тебя верю"

Этот уровень предполагает способность искренне делиться собственными переживаниями, не обвиняя никого в них и не пытаясь контролировать других людей или ситуацию, и выражать веру другому человеку в его способность справиться со своей ситуацией.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Искренне выражать свои эмоции, чувства и мысли и брать на себя ответственность за свои реакции, не обвиняя в своих ощущениях других людей или весь мир.
- ☐ Использовать континуум осознанности для того, чтобы взять на себя ответственность за свои переживания и описывать свои эмоции, чувства, мысли, ощущения и представления в разговоре с другими людьми (например, "Я осознаю, что мне в голову пришла мысль...", "Я осознаю, что почувствовал...", "Я осознаю свое представление..." или "Я осознаю ощущение...").
- ☐ Верить в то, что человек, с которым я общаюсь, вполне способен найти собственное решение, вместо того чтобы говорить, как ему поступить.
- ☐ Блокировать желание сделать вид, что все было в порядке, а вместо этого искренне делиться своими переживания в настоящий момент, никого в них не обвиняя.

- ☐ Идти наперекор мысли “Они не смогут справиться с тем, что я действительно думаю или чувствую” и все равно делиться своими переживаниями.
- ☐ Идти наперекор желанию ходить вокруг на цыпочках или пытаться контролировать другого человека, искренне делясь своими переживаниями в настоящий момент и не обвиняя в своих чувствах и эмоциях других людей.

Другие навыки

____

____

Уровень 7. Взаимность: “Мы все одной крови”

Этот уровень предполагает соответствие степени экспрессивности и уязвимости при общении с другим человеком.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Помнить о том, что невербальное выражение чувств и эмоций вызывает больше доверия, чем слова.
- ☐ Помнить о необходимости разделять чувства (как позитивные, так и негативные) для валидации ощущений другого человека.
- ☐ Практиковать взаимность уровня эмоциональной интенсивности, уязвимости или манеры самовыражения человека, с которым я общаюсь.

Другие навыки

____

____

Урок 20

Укрепление социальных связей: часть 1

Основные положения урока 20

1. Нам нравятся те, кому мы нравимся, но для возникновения симпатии необходимо пойти на риск не понравиться.
2. Потребность в близости различается у разных людей, и это нормально.
3. Мы все зависим друг от друга, нравится нам это или нет.
4. Близость требует практики. Интимные отношения строятся на уязвимости.
5. Старые раны всегда можно залечить, если быть готовыми к сотрудничеству и сигнализировать об этом.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 20.1, "Самоисследование недоверия"
- Раздаточный материал 20.2, "Термометр близости"
- Раздаточный материал 20.3, "Чем отличается настоящая дружба"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 20.4, "Основные положения урока 20. Укрепление социальных связей: часть 1"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Дополнительно) Положение обучения

Зависимость

✓ **Спросите:** *Что приходит вам на ум, когда вы слышите слово "зависимость"?*

- ***Зависимость — это вовсе не грязное слово,*** несмотря на все то, что вы могли о нем слышать.
- ***Например, мы все зависим от человека, который сделал стулья достаточно крепкими, чтобы мы могли на них сейчас сидеть.*** Мы за-

висим от молочника, который доставляет нам свежее молоко для кофе или чая. Мы зависим от фермеров, которые выращивают здоровую еду. Доктора зависят от пациентов при определении диагноза. Мы зависим от учителей, которые обучают нас, а учителя зависят от своих учеников во время обучения материалу. Этот список никогда не закончится.

- ***Зависимость предполагает доверие,*** например в отношении обещаний. Это нормальная и здоровая часть жизни и отношений между людьми. Она позволяет достичь большего, чем можно сделать в одиночку. Пирамиды невозможно было построить в одиночку.
  - ✓ **Спросите:** *Какие еще преимущества дает зависимость? Какие у нее могут быть недостатки?*

(Обязательно) Положение обучения

Дружить может быть нелегко

- ***Нам нравятся те, кому мы нравимся, но для возникновения симпатии необходимо пойти на риск не понравиться.*** Это в кино можно сидеть дома и ждать рыцаря в сияющих доспехах (или прекрасную принцессу), который нас спасет, и дождаться, но не в реальной жизни.
- ***Построение и поддержание действительно близких отношений — тяжелый труд!*** Усилия, которые вы прикладываете для формирования искренних отношений, должны равняться усилиям, которые вы прикладываете для поиска нового места работы и прохождения испытательного срока.

(Обязательно) Практическое упражнение

Размышления о недоверии

Попросите участников открыть раздаточный материал 20.1, “Самоисследование недоверия”.

Попросите участников вспомнить человека, которому они не доверяют, с которым сложно открываться или делиться своими переживаниями. Затем попросите участников объединиться в пары и по очереди читать вслух друг другу один из вопросов для самоисследования из раздаточного материала 20.1, “Самоисследование недоверия”, а затем обсудить, насколько этот вопрос кажется связанным с выбранными для этого упражнения отношениями, которым присуще недоверие.

- ***Близкие друзья доверяют друг другу.*** Они отдыхают вместе. Они чувствуют себя в безопасности, потому что верят в бескорыстные намерения другого человека.
  - ✓ **Спросите:** *С кем вы чувствуете себя в безопасности? Что это может говорить вам об отношениях?*

(Обязательно) Положение обучения

Различная потребность в близости

- ***Потребность в тепле, близости и валидации у разных людей сильно различается*** [*McAdams*, 1985]. Эти различия могут привести к недопониманию, путанице или конфликтам. Человек, который меньше нуждается в близости, имеет более сильную позицию в отношениях, потому что в дружбе можно отдавать, а не брать. Человек, который в большей степени желает близости, людям, которые в меньшей степени нуждаются в близости, может казаться требовательным, жадным или ноющим [*T.R. Lynch, Robins, & Morse*, 2003].
- ***Нельзя определить правильную степень близости в отношениях. Важно то, насколько эта потребность совпадает у разных людей.*** Если совпадение незначительное, это может вызвать проблемы. Например, человек, меньше нуждающийся в близости может ощущать давление, тогда как человек с большей потребностью в близости — подавленность.
- ***Важный шаг в улучшении отношений — это навык понимать, ценить и валидировать потребность другого человека в близости.*** Это требует способности отказаться от жестких предубеждений о личном уровне естественной потребности в близости другого человека или стиля общения. Напоминайте участникам, что человек, который в меньшей степени жаждет близости, может позволить себе проявлять меньше заботы или вести себя отстраненно, потому что это не противоречит его чувствам. Но человеку, который в большей степени жаждет близости, это может причинять боль или казаться равнодушием. Кроме того, поскольку человек, который меньше нуждается в близости, может буквально меньше беспокоиться о другом человеке, он также может казаться более отстраненным во время конфликта или при возникновении разногласий.

(Обязательно) Практическое упражнение

Термометр близости

Попросите участников открыть раздаточный материал 20.2, “Термометр близости”.

- **Тренеру следует нарисовать** три вертикальные линии и над каждой линией написать имена из раздаточных материалов (“Джил”, “Джек” и “Джулия”), а затем обозначить пересечения “Максимум близости Джил (Джека, Джулии)”, “Естественное состояние Джил (Джека, Джулии)”, “Минимум близости Джил (Джека, Джулии)” так, как это сделано в раздаточных материалах.
- **Попросите участников** вспомнить отношения, которые им хотелось бы улучшить, или человека, с которым им хотелось бы сблизиться. Попросите по возможности поделиться этими воспоминаниями с группой. В зависимости от временных рамок можно ограничиться одним-двумя примерами.
- **Проведите самоисследование и обсуждение.** Попросите участников подумать о существующих сейчас отношениях, лучше всего — о длительных близких отношениях, хотя это необязательно. Прочитайте вслух приведенные ниже вопросы, а затем попросите участников кратко записать свои первые ассоциации. Следующие вопросы помогут углубить практику самоисследования.
  - ✓ **Спросите:** *Есть ли разница в уровне желаемой близости в ваших отношениях? Не кажется ли, что один человек в большей степени хочет близости, чем другой? Если да, что это может означать? Чьим ожиданиям в большей степени отвечает уровень близости этих отношений? Какие доказательства этого вы можете привести?*
  - ✓ **Спросите:** *Как эта разница в уровне желаемой близости влияет на ваши отношения?*
  - ✓ **Спросите:** *Приводило ли это когда-либо к проблемам или недопониманию?*
  - ✓ **Спросите:** *Хотелось ли вам изменить определенным образом динамику отношений?*
  - ✓ **Спросите:** *Если вы не можете ответить на предыдущий вопрос или не уверены в своем ответе, скажите, что это может*

означать? Какие шаги необходимо предпринять для лучшего понимания ситуации?

Обсуждение и обучение. Приведенные выше вопросы помогут тренеру сделать обучение более осознанным. Тренер может объяснить, что это хорошо — признавать различия в желаемом уровне близости в отношениях, потому что это помогает понять, как их можно улучшить. Например, человеку, который *в меньшей степени* нуждается в близости, необходимо прилагать больше усилий для того, чтобы сохранить близость (например, чаще проявлять свои чувства, чаще проводить время вместе, искать общие интересы). Человеку, который *в большей степени* нуждается в близости, необходимо постараться понять, что достижение максимального уровня близости невозможно (например, практикуя принятие, искать способы удовлетворения своей потребности в близости и/или ценить совместно проводимое время).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Участники с ГК демонстрируют широкий диапазон потребности в близости. Одни клиенты сообщают о совершенно небольшой потребности, тогда как другие могут очень нуждаться в ней и испытывать одиночество. Поэтому не стоит исходить из предположения, что отстраненность в отношениях, характерная для людей с ГК, отражает низкую потребность в близости. Часто причиной этой отстраненности является неумение выстраивать близкие отношения. Стоит отметить, что не все отношения должны (или могут) быть близкими. Например, у нас могут быть не особо близкие семейные отношения (например, с сестрой или родителями); возможно, это связано с фундаментально отличающейся потребностью в близости, но мы все равно можем поддерживать эти отношения и/или ценить наши совместные переживания, хотя и в меньшей степени ожидая близости. Исследования показывают, что нам достаточно одних отношений, для которых характерно сильное ощущение привязанности, любви и взаимной заботы для того, чтобы они давали все необходимое для сохранения ментального здоровья и ощущения благополучия.

(Обязательно) Положение обучения

Чем отличается настоящая дружба

Предложите участникам открыть раздаточный материал 20.3, “Чем отличается настоящая дружба”.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. При обзоре раздаточного материала 20.3, "Чем отличается настоящая дружба", не стоит стремиться раскрыть каждый пункт. Это хороший пример раздаточного материала, который можно использовать, чтобы предоставить каждому участнику возможность высказаться, если группа оказалась молчаливой. Выберите случайным образом одного человека и попросите его прочитать вслух один пункт из раздаточного материала, а затем кратко его обсудите. Если вы именно так работаете с этим раздаточным материалом (т.е. пытаетесь расшевелить молчаливую группу) при рассмотрении понятия дружбы, убедитесь в том, что каждый из участников читал вслух хотя бы один раз (люди с ГК склонны вести счет).

(Обязательно) Положение обучения

Способность доверять

- ***Доверие людям может пугать или казаться неразумным по следующим причинам.***
  - ***Доверие требует отказа от защиты,*** что открывает путь возможной боли.
  - ***Все же уязвимость и возможность делиться неприятными переживаниями — важная составляющая здоровых отношений.*** Без этого невозможно получить помощь, в которой мы нуждаемся, или выстроить близкие отношения. На самом деле исследования показывают, что способность делиться болезненными переживаниями является основой близости [*Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco*, 1998].
    - ✓ **Спросите**: *Каковы за и против того, чтобы никому не верить? Каковы за и против способности доверять людям?*
    - ✓ **(Дополнительно) Спросите:** *Какие формы поведения ассоциируются с доверием? (Запишите их на доске.)*
    - ✓ **(Дополнительно) Спросите:** *Что вы обычно делаете, чтобы избежать возможной боли в отношениях? Можете ли вы заметить охотничьих псов и меч, который берете с собой, испытывая расстройство?* (Тренер должен быть готов поделиться примерами из собственной жизни.)
- ***Хорошая новость заключается в том, что достаточно одного друга (или близких отношений).*** Исследования показывают, что достаточно только одних отношений с сильной привязанностью, любовью

и взаимной заботой для получения всех преимуществ, необходимых для благополучной жизни.

- ***Для психологического здоровья важно, чтобы вам было на кого положиться в сложных ситуациях (достаточно одного человека).***
- ***Значение имеет качество, а не количество*** друзей и знакомых.
- ***В следующем уроке мы изучим необходимые для этого навыки.*** В нем будут представлены шаги выстраивания близких отношений и/или улучшения существующих (см. навыки "Гибкий разум ПОЗВОляет" в уроке 21). Все же, чтобы найти настоящего друга или улучшить существующие отношения, необходима практика, поэтому можно расслабиться. Навыки, которые мы изучаем, не любят спешки.

Урок 20. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Раздаточный материал 20.1, "Самоисследование недоверия".** Участникам следует практиковать самоисследование при помощи раздаточного материала 20.1 и записывать свои открытия в журнал самоисследования.
2. (Обязательно) **Раздаточный материал 20.3, "Чем отличается настоящая дружба".** Участникам следует использовать раздаточный материал 20.3 в качестве руководства при общении с друзьями или с теми, с кем бы они хотели подружиться. Поощряйте их наблюдать за своими отношениями с людьми. Какие принципы дружбы соблюдаются в этих отношениях? Если таких принципов нет, то это следует рассматривать в качестве еще одной возможности для самоисследования, а не для того, чтобы возненавидеть себя, сдаться или обвинить других. Вопрос следующий: *Чему я могу научиться в этой ситуации?* Свои наблюдения следует записывать в дневник самоисследования.
3. (Дополнительно) **Участникам на протяжении предстоящей недели следует найти три возможности для практики самораскрытия более личных переживаний, чем привычно для них в данной ситуации** (например, в разговоре с продавцом магазина, почтальоном или соседями). Попросите их понаблюдать, как самораскрытие повлияет на отношения.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.1

Самоисследование недоверия

Инструкции. Используйте приведенные ниже вопросы для углубления практики самоисследования недоверия.

Носите копию этого раздаточного материала с собой и записывайте в дневник самоисследования новые вопросы, которые вам приходят на ум.

- Можно ли найти поведению людей альтернативное объяснение? Как они сами могут описать свое поведение?
- Не замечаю ли я за собой привычного побуждения найти объяснение или занять оборонительную позицию? Если да или возможно, то может ли это свидетельствовать о моей недостаточной открытости или честности?
- Присуща ли мне убежденность в том, что другой человек должен извиниться или компенсировать ущерб перед тем, как я соизволю подумать о своем вкладе в этот конфликт?
- Какой уровень открытости будет для меня комфортным в этой ситуации с этим человеком? Что может меня сдерживать?
- Что самое плохое может случиться, если я буду выражать свои чувства более открыто?
- Не замечаю ли я за собой склонности обесценивать или сводить к минимуму все то хорошее, что есть в этом человеке или в этой ситуации, ради того, чтобы наказать других людей? Может ли оказаться, что я в действительности не даю им ни единого шанса? Что такое страшное может случиться, если я просто откажусь от своей точки зрения?
- Верю ли я в то, что у меня нет потребности в дальнейшем самоисследовании или работе над отношениями, потому что с моей стороны были приложены все возможные усилия?
- Если бы за этой ситуацией наблюдал посторонний человек, сильно ли бы отличалась его точка зрения от моей? Если да или возможно, что это может означать?
- Если другой человек при общении со мной кажется жестким или даже враждебным, может ли оказаться, что это не имеет никакого отношения ко мне? Может ли оказаться, что у этого человека есть свои личные проблемы и его поведение не является проявлением враждебности? Если да, что это может означать? Чему мне следует научиться?

- Может ли оказаться, что людям может быть сложно регулировать собственные эмоции или иметь дело с конфликтной ситуацией? Если ответ на предыдущий вопрос утвердительный, то как и каким образом их поведение может влиять на мое восприятие? Чему мне следует научиться?
- Может ли наблюдаемое мною поведение быть вызвано травмой или проблемой, о которой я не знаю, но которая обусловливает реакции другого человека? Может ли оказаться, что некоторые люди не способны к эмпатии или могут испытывать сложности в оценке влияния собственного поведения на других людей?

Запишите вопрос (вопросы), который показался вам наиболее полезным, или другие вопросы, которые возникали у вас в ходе практики.

____

____

____

____

____

____

- **Помните о необходимости делать практику самоисследования короткой** — не дольше нескольких минут. Цель самоисследования заключается в *поиске хорошего вопроса*, который поможет вам ближе подобраться к границам собственного незнания (того места, куда вам не хочется идти) ради обучения новому.
- **Не забывайте записывать** в журнал самоисследования представления, мысли, чувства, эмоции и ощущения, которые возникают у вас в процессе.
- **Помните о необходимости с подозрением относиться к быстро возникающим ответам** на вопросы для самоисследования. Позвольте ответам самим возникать со временем.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.2
Термометр близости



Отметка X на "термометре" каждого человека обозначает естественный уровень близости, среднее положение его уровня желательной близости. Мы склонны тяготеть к этой точке, в которой наша потребность в близости может быть удовлетворена с минимальными усилиями с нашей стороны. В идеальном случае потребности в близости в отношениях должны совпадать. Например, обратите внимание на совпадение желаемого уровня близости у Джил и Джека — максимальный и минимальный желаемые уровни близости у них различны, но естественный уровень близости Джил попадает в диапазон желаемой близости Джека, и естественный уровень близости Джека попадает в диапазон желаемой близости Джил. А теперь посмотрите на естественный уровень близости Джулии, и вы сможете заметить, что он находится на шкале намного ниже минимального желаемого уровня близости Джека. Если бы у Джулии были отношения с Джеком, ей пришлось бы изрядно потрудиться для того, чтобы достичь хотя бы минимально удовлетворительного уровня близости Джека.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.3

Чем отличается настоящая дружба

- **Настоящая дружба может возникнуть везде, всегда и в любом возрасте**, хотя по мере взросления тип возможной близости между двумя людьми меняется в результате развития мозга и приобретения личного опыта.
- **Настоящая дружба между двумя людьми часто начинается со случайного столкновения и в идеальном случае представляет собой одну из составляющих отношений между любовниками, супругами и членами семьи, включая родителей и детей.**

Настоящие друзья таковы.

- Чувствуют себя в безопасности вместе.
- Доверяют друг другу.
- Готовы идти на жертвы ради друга.
- Присматривают друг за другом.
- Защищают друг друга в сложных ситуациях.
- Не пытаются друг друга изменить.
- Верят в лучшие побуждения друг друга.
- Уважают индивидуальные особенности друг друга.
- Больше ценят свои отношения, чем материальные блага, личные достижения или потребности.
- Добры по отношению друг к другу.
- Извиняются друг перед другом за некрасивые поступки и стремятся компенсировать любой возможный причиненный ущерб.
- Берут на себя ответственность за свои эмоции и чувства, не обвиняя в них друг друга.
- Открыты обратной связи, даже если она причиняет боль.
- Вежливы друг с другом и проявляют уважение, в особенности во время кризиса или в сложных ситуациях.
- Проявляют уважение друг к другу, когда делятся своими чувствами, например не кричат, не вопят, не унижают и не используют сарказм в общении друг с другом.
- Не нарушают взаимные договоренности или соглашения, например не изменяют своему партнеру.

- Не дразнят, не лгут и не пытаются манипулировать друг другом ради получения желаемого.
- Не ожидают друг от друга совершенства.
- Признают возможность друга сомневаться.
- Сохраняют честность во время спора.
- Не считают другого по определению виновником конфликта.
- Признаются друг перед другом в своем возможном вкладе в развитие конфликта.
- Не таят обид.
- Работают над обидами, конфликтами и недопониманием при их возникновении, вместо того чтобы избегать этой темы, откладывать решение или надеяться, что все "само рассосется".
- Вместе работают над решением проблем, не считая чужих и своих усилий.
- Уважают мнение друг друга.
- Предоставляют друг другу возможность выразить точку зрения и выслушивают друг друга.
- Не испытывают социальных эмоций друг с другом, могут свободно проявлять свои эмоции и чувства в компании друг друга, в особенности в подходящей обстановке.
- Могут отказаться от защиты и расслабиться, находят общение друг с другом легким.
- С нетерпением ждут встреч друг с другом.
- Защищают друг друга, но также готовы высказать свое мнение, если замечают в поведении друга то, что считают неправильным.
- Открыты возможности ошибаться.
- Уважают различия и делятся ими, не ожидая того, что будут одинаковыми.
- Могут по-доброму говорить друг другу правду и делиться своими истинными чувствами и мыслями.
- Считают друг друга равными.
- Могут поддразнивать друг друга.
- С удовольствием проводят время вместе и скучают друг за другом в разлуке.
- Делятся своими успехами и неудачами друг с другом.

Запишите другие идеи.

____

____

____

____

____

____

____

Радикальная открытость. Раздаточный материал 20.4

Основные положения урока 20. Укрепление социальных связей: часть 1

1. Нам нравятся те, кому мы нравимся, но для получения симпатии, необходимо пойти на риск не понравиться.
2. Потребность в близости различается у разных людей, и это нормально.
3. Мы все зависим друг от друга, нравится нам это или нет.
4. Близость требует практики. Интимные отношения строятся на уязвимости.
5. Старые раны всегда можно залечить, если быть готовыми к сотрудничеству и сигнализировать об этом.

Урок 21

Укрепление отношений: часть 2

Основные положения урока 21

1. Важно не количество, а качество отношений.
2. Чтобы чувствовать себя в безопасности, достаточно одного человека, который будет готов прийти вам на помощь в трудной ситуации. Высокая степень близости усиливает ощущение социальной безопасности.
3. "Совпадение + 1" — это ключевые навыки, необходимые для формирования близких связей; способность делиться своими чувствами способствует взаимности.
4. Интимные отношения предполагают знания не только о том, чем человек гордится или что у него хорошо получается, но и о тех сферах, в которых он испытывает сложности, а также о его страхах и сомнениях.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 21.1, "Укрепление социальных связей при помощи навыков «Гибкий разум ПОЗВОляет»"
- Раздаточный материал 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»"
- Раздаточный материал 21.3, "Навыки «Совпадение + 1» для построения новых или укрепления существующих отношений"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 21.4, "Основные положения урока 21. Укрепление социальных связей: часть 2"
- Рабочий лист 21.А, "Практика навыков «Гибкий разум ПОЗВОляет»"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры
- Видео, демонстрирующее разнообразные жесты и выражения лица
- Видеоплеер и экран

(Обязательно) Положение обучения

Гибкий разум ПОЗВОляет

Предложите участникам открыть раздаточный материал 21.1, "Укрепление социальных связей при помощи навыков «Гибкий разум ПОЗВОляет»".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Как и с другими навыками РО, напишите акроним (ПОЗВОляет) на меловой или маркерной доске, разместив буквы по вертикали, но *без обучения* концепциям и навыкам, связанным с каждой из букв. Затем, начиная с первой буквы акронима (П), обучайте навыкам, которые ассоциируются с каждой из букв, при помощи положений, приведенных ниже, пока не раскроете их все. Важное замечание: на доске следует писать только общую информацию, соответствующую каждой букве, и только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам.

П **Проведите** оценку собственных усилий для улучшения отношений.

О **Определите**, есть ли реальные доказательства того, что недоверие оправдано.

З **Забудьте** прошлые обиды и страхи.

В **Выражайте** свои переживания и чувства.

О **Обращайтесь** за обратной связью и поддерживайте диалог.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Участники с ГК демонстрируют широкий диапазон потребности в близости. Одни сообщают о совершенно небольшой потребности, тогда как другие могут очень нуждаться в ней и испытывать одиночество (см. также урок 20). Задача навыков "Гибкий разум ПОЗВОляет" заключается не в увеличении количества поверхностных знакомств или социальных контактов, а в улучшении *качества* близких отношений.

П **Проведите** оценку собственных усилий для улучшения отношений.

Воспользуйтесь раздаточным материалом 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»", для проведения оценки как текущего уровня, так и желаемого уровня близости в отношениях.

- ***Помните о том, что сближение с кем-то вовсе не означает, что вы должны стать лучшими друзьями или сыграть свадьбу!*** Сближение означает улучшение отношений. Например, друзья обычно готовы прийти друг другу на помощь.
- ***Практикуйте самоисследование.*** Задайте себе следующие вопросы.

- ➢ Сложно ли мне думать об этих отношениях, ставить под сомнение собственную точку зрения, заниматься самоисследованием своих чувств, когда речь заходит об этих отношениях? Если да или возможно, что это может означать?
- ➢ Что полезного или приятного было для меня в этих отношениях ранее? Чего я хочу от этого человека?
- ➢ Поможет ли мне улучшение этих отношений достичь важных целей или жить в соответствии со своими ценностями?
- ➢ Каковы за и против доверия этому человеку? Каковы за и против недоверия этому человеку?
- ➢ Что такое страшное может случиться, если я поделюсь своими переживаниями с этим человеком?

О **Определите**, есть ли реальные доказательства того, что недоверие оправдано.

- **Воспользуйтесь навыками "Гибкий разум МУДР", чтобы определить, токсичны ли эти отношения.**
  - ***Ищите признаки закостенелого или фаталистичного мышления,*** например быстрое отрицание ценности этих отношений или принятие решения о том, насколько можно доверять этому человеку (закостенелое мышление) или ощущение безнадежности и мысли наподобие *Зачем вообще пробовать? Нам уже ничто не поможет* (фаталистичное мышление).
  - ***Не забывайте о том, что старые обиды и настроение в данный момент могут влиять на то, как мы воспринимаем окружающих.*** Мы склонны обращать внимание на то, что служит подтверждением наших убеждений, и игнорировать или обесценивать информацию, которая им противоречит (т.е. нам свойственна двойственность восприятия).
  - ***Используйте самоисследование для того, чтобы обнаружить возможные ошибки восприятия намерений, убеждений, эмоций, чувств и мыслей другого человека.***

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 20.1, "Самоисследование недоверия".

З **Забудьте** прошлые обиды и страхи.

- ✓ **Спросите**: *Даже если этот человек действительно причинил мне вред в прошлом, будет ли полезно восстановить отношения с ним?*

- ***Ваше недоверие кому-то еще не означает, что этот человек также вам не доверяет.*** Он может даже не знать, что вы испытываете неприязнь или не доверяете ему; его чувства могут быть нейтральными и/или вы даже можете ему нравиться.
- ***Практикуйте способность предоставлять людям возможность сомневаться и исходите из предположения, что ими руководят лучшие побуждения.*** (Тренер может смоделировать этот принцип РО, сказав: *Я учу вас этому настолько хорошо, насколько могу в этот момент. Но это не означает, что я не могу делать это лучше. Я уверен, что есть способы учить этому еще лучше.*) Предположение о том, что другие люди прилагают максимум усилий, не отрицает необходимости усердно трудиться, но это позволяет нам отказаться от жестких суждений и ожиданий.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Поощряйте участников рассматривать возможность того, что человек, которому они не доверяют, может иметь благие или нейтральные намерения, но не может их выразить. Ему могут мешать другие эмоции или опыт.

- ***Вспомните ситуацию, в которой вы подумали о ком-то плохо, а затем обнаружили, что ошибались***, например подумали, что молчание другого человек служит выражением его несогласия, а затем узнали, что он был согласен, но не знал, как вам об этом сказать. Люди, способные признаться в своих ошибках, вызывают уважение. Чаще всего признание собственной ошибки считается смелым поступком. Признание своих ошибок служит для окружающих сигналом о том, что мы не хотим причинять им боль [*Gold* & *Weiner*, 2000].
- ***Напоминайте себе о том, что "просто потому, что вы так думаете, еще не значит, что это так". Давайте, попробуйте прямо сейчас представить, что вы ростом три метра!*** Ваши мысли не изменят реальности (это может быть отличной возможностью провести короткую практику с песенкой или танцем "Умпа-лумпа" из урока 5).
- ***Признайте тот факт, что вы не можете читать мысли других людей.*** (См. обязательное практическое упражнение "Мы никогда не можем знать наверняка" далее в этом уроке для аргументирования этого положения обучения.)
- ***Используйте навыки "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ" и практику прощения (см. урок 29), чтобы отпустить прошлое перед общением с человеком.*** Помните, что отпустить еще не значит согласиться.

(Обязательно) Практическое упражнение

Мы никогда не можем знать наверняка

Один из тренеров должен попросить группу прочитать его мысли. Просьба должна быть выполнена в игровой манере. Например, сделайте вид, что вы — известный волшебник, который дает задание своей аудитории. Подумайте о чем-то, что будет практически невозможно отгадать, например как вы проплываете через комнату по воздуху или съедаете шляпу-котелок. Не бойтесь фантазировать! Вы должны искренне отвечать на попытки участников угадать ваши мысли. Выберите участников, пусть они попробуют угадать, о чем вы думаете, и дайте им еще один шанс... если они захотят попробовать вновь! Повеселитесь! Спросите, хочет ли кто-то еще, чтобы группа попробовала отгадать их мысли. Смысл заключается в том, что мы никогда не можем знать наверняка, что думает или чувствует другой человек, если только он не поделится этим. И, конечно же, нам нужно довериться искренности сказанного (помните, первое “О” в навыках “Гибкий разум ПОЗВОляет”: ищите конкретные доказательства, подтверждающие правомерность недоверия). Тренер может напомнить участникам об эмпатическом чтении мыслей (из навыков валидации в уроке 19), что несколько противоречит этому пункту. Но все же чтением мыслей считаются полезные догадки о переживаниях другого человека, а не утверждения.

В **Выражайте** свои переживания и чувства.

- **Раскрывая свои переживания и чувства**, ***вы делитесь ими с другим человеком*** (см. урок 13).
- ***Активируйте систему социальной безопасности, перед тем как делиться своими переживаниями.*** Например, задействуйте перед общением навыки “Большая тройка + 1” (т.е. откиньтесь на стуле, легко улыбнитесь, сделайте глубокий вдох и слегка приподнимите брови) или при возможности проведите медитацию любящей доброты.
- ***Самораскрытие служит проявлениям доверия к окружающим, а также ваших добрых намерений, что повышает вероятность взаимности.*** Напомните, что мы склонны скрывать свои чувства, когда не чувствуем себя в безопасности или кому-то не доверяем, что повышает вероятность того, что окружающие также будут скрывать свои чувства.

- ✓ **Спросите:** *Можете ли вы припомнить человека, с которым вам легко выражать свои эмоции и чувства? Что вы чувствуете при этом? Насколько этот человек может свободно выражать свои эмоции, чувства и мысли с вами?*

- ***Когда вы открыто выражаете свои эмоции и чувства, ваш собеседник, скорее всего, будет разделять вашу открытость и демонстрировать схожие выражения лица.*** Исследования показывают, что люди подбирают соответствующий уровень самораскрытия и имитируют выражение лица человека, с которым общаются [*Savicki*, 1972]. Так, если мы не склонны делиться своими переживаниями с человеком, то и он вряд ли будет делиться своими переживаниями и чувствам с нами, тогда как если мы демонстрируем высокий уровень открытости, наш собеседник, скорее всего, поступит так же.
- ***Делясь своими переживаниями, используйте "я-утверждения",*** чтобы показать, что вы берете на себя ответственность за свои эмоции, чувства, мысли и убеждения, а не обвиняете в них других людей. Вместо фразы *Ты раздражаешь меня своим...* скажите *Я испытываю раздражение, когда ты...*
- ***Убедитесь, что ваше выражение лица соответствует вашим словам*** (см. навыки "Гибкий разум ЧИСТ" в уроке 10).
- ***Используйте континуум осознанности для описания своих переживаний и того, как вы воспринимаете другого человека.*** Начните со слов *Я осознаю свое представление о...*, если речь идет о переживаниях другого человека. Так вы *не* заявляете, что точно знаете, что этот человек думает или чувствует. Если вы делитесь своими переживаниями, беспристрастными наблюдениями или описаниями, то берите на себя ответственность за свое восприятие, начиная каждую фразу со слов *Я осознаю эмоцию, Я осознаю представление, Мне в голову пришла мысль, У меня возникло ощущение.*
- ***Будьте готовы взять на себя роль лидера в самораскрытии,*** в особенности если в прошлом отношения были конфликтными.
- ***Не сдавайтесь. Продолжайте открытое самовыражение множество раз, даже если вначале не получаете ответной реакции.*** Восстановление пошатнувшихся отношений требует времени. Может быть сложно открываться и принимать возможность изменений, если нам причинили боль в прошлом. Тем не менее постоянная практика открытости и готовности выслушивать точку зрения другого человека — это единственный способ продолжать движение вперед, если для вас эти отношения имеют значение.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Напоминайте участникам, что самораскрытие или свободное выражение эмоций и чувств вовсе не означает их безоглядное выплескивание вовне. Справедливо обратное: свободное выражение эмоций возможно только с учетом контекста. Например, в некоторых ситуациях эмоциональные проявления необходимо подавлять (например, на серьезной деловой встрече с людьми, которых вы практически не знаете).

(Дополнительно) Вопрос для обсуждения

Скрывать или раскрывать

✓ **Спросите:** *Можете ли вы назвать ситуации, в которых эмоциональные проявления следует подавлять (например, игра в покер), и ситуации, в которых эмоции следует выражать открыто (например, приглашение на свидание)?*

Вот ситуации, в которых эмоциональные проявления лучше подавлять.

- Полицейская проверка.
- Анализ вашей работы излишне придирчивым шефом.
- Похороны.
- Деловая встреча с конкурентами.

А вот ситуации, в которых эмоции лучше выражать открыто.

- Просмотр футбольного матча.
- Обсуждение эмоционального фильма.
- Поддержка ребенка во время спортивных соревнований.
- Психотерапия.

O **Обращайтесь** за обратной связью и поддерживайте диалог.

- ***Займите такое положение, которое будет сигнализировать о вашей открытости и готовности выслушивать окружающих.*** Например, во время разговора воспользуйтесь навыками “Большая тройка + 1” (откиньтесь на стуле, легко улыбнитесь, сделайте глубокий вдох и слегка приподнимите брови). Иногда во время разговора с другим человеком достаточно приподнять одну бровь, чтобы дать ему понять, что вы внимательно его слушаете и воспринимаете его слова открыто. К тому же эти навыки дают двойное преимущество — они не только позволяют выразить готовность к сотрудничеству и восприимчивость, но и активируют нашу систему социальной безопасности (см. урок 2).

- ***Перестаньте думать о том, что скажете, пока ваш собеседник говорит. Дайте ему время закончить свою реплику перед тем, как ответить.*** Если внимательно слушать, то ответ, скорее всего, возникнет сам по себе, но при этом повышается вероятность правильно понять слова собеседника.
- ***Дайте собеседнику возможность обдумать новую информацию, если вы сообщаете ему то, чего он ранее не знал.*** Не стоит исходить из предположения, что низкий уровень открытости другого человека говорит о нежелании близких отношений с вами. Возможно, ему, как и вам, просто не достает практики самораскрытия! Отбросьте ожидания, что другой человек будет вести себя так, как вам этого хотелось бы.
- ***Не сдавайтесь, если общение пошло не по плану. Сохраняйте вовлеченность и сигнализируйте о своей открытости.*** Помните о необходимости времени для того, чтобы появились близость и доверие друг другу. Блокируйте автоматические побуждения уйти или отказаться от отношений. Запланируйте еще одну беседу.
- ***Помните о том, что конфликты могут сближать.*** Между близкими людьми часто возникают разногласия. Мы можем лучше узнать другого человека, сохраняя вовлеченность и стараясь понять его точку зрения; без этого не бывает подлинной близости.
- ***Замедляйте темп при сильно эмоциональном общении.*** Техники паузы позволяют другому человеку (и вам) сохранить лицо без необходимости немедленно искать решение. Когда вы предлагаете сделать небольшой перерыв, убедитесь, что делаете это, выражая готовность взять на себя ответственность за собственное восприятие, эмоции и чувства, а не пытаетесь обвинить собеседника в том, что вам понадобилась передышка. Например, можно сказать следующее: *Я осознаю свое представление о том, что мои слова не имеют для тебя смысла или, возможно, причинили тебе боль. Это не входило в мои планы. Но я могу заметить, что это именно так. Это вполне нормально, но мне нужен небольшой перерыв, чтобы подумать о нашем разговоре и по возможности понять, как нам сделать так, чтобы нам обоим это подходило, а затем мы сможем продолжить. К тому же мне нужно немного времени на размышления о том, какова моя роль в возникших трудностях, и понять, что я могу изменить к следующей нашей встрече. Как тебе такой вариант?*

- ***Используйте навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" для большей открытости обратной связи,*** а затем используйте 12 вопросов, которые помогают понять, стоит ли принять или отклонить эту обратную связь (см. урок 22).
- ***Будьте готовы признать свою роль в том, что ваши отношения испортились, и извиниться, если это оправдано.*** Способность брать на себя ответственность за свои поступки, которые могли причинить вред (даже ненамеренно), служит выражением открытости, отсутствия заносчивости и сильного желания наладить отношения. Это может быть надежным способом загладить свою вину.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Извиниться или загладить свою вину бывает непросто (это не просто сказать "Я сожалею"). Тренер должен быть готовым провести обучение навыку извиняться при необходимости, включая: 1) точное определение причиненного вреда; 2) подтверждение своего предположения о нанесенном ущербе со стороны пострадавшего; 3) блокирование рационализации или рассуждений о своем вредоносном поведении; 4) исправление содеянного поступками, а не словами (т.е. если была повреждена стена, не просто сказать "Я сожалею", а найти способ ее восстановления); 5) обещание не причинять вреда в будущем; и 6) стремление действительно не повторять подобного в будущем.

(Обязательно) Демонстрация группе навыков "Совпадение + 1"

Самораскрытие имеет значение

Следует начать изучение раздела "Совпадение + 1" с демонстрации (т.е. разыгрывания) совместно с сотренером трех стилей общения, которые влияют на близость отношений: 1) общение с человеком, который мало рассказывает о себе; 2) общение с человеком, который задает много вопросов, но мало рассказывает о себе; и 3) общение с человеком, который рассказывает о себе. Примеры последовательности действий для ролевой игры в каждом из трех случаев приведены на схеме ниже.

Если на занятии присутствует только один тренер, то сценки можно разыграть с тремя участниками, попросив каждого из них начать с вопроса "Как прошли выходные?" После этого тренер разыгрывает один из трех стилей общения, поощряя участника продолжать общение (например, тренер отвечает: "Хорошо").

1	2	3
Совместно с сотренером покажите, как закрытость угашает беседу	Совместно с сотренером покажите, как только одни вопросы ограничивают близость	Продемонстрируйте, как самораскрытие упрощает общение
Сотренер. Как прошли выходные? *Тренер.* Хорошо. *Сотренер.* Чем занимался? *Тренер.* Ничем особенным. *Сотренер.* Чем-нибудь новым? *Тренер.* Да. *Сотренер.* И что это было? *Тренер.* Покатался на велосипеде.	*Сотренер.* Как прошли выходные? *Тренер.* Хорошо. А твои? *Сотренер.* Чудесно. В воскресенье мы с друзьями с работы отлично прогулялись в горах. *Тренер.* Где вы были? *Сотренер.* Ходили вдоль реки Огайо по тропе в национальном парке Куахова. *Тренер.* И много вы прошли? *Сотренер.* Ну, мы дошли только до первого туристического центра и остановились, потому что мне пришлось покупать пластырь для мозолей. Ха! *Тренер.* Хорошо погуляли? *Сотренер.* На ура, если не считать мозолей!	*Сотренер.* Как прошли выходные? *Тренер.* Очень хорошо. Я покатался на велосипеде в национальном парке Куахова. Я там никогда не был раньше. Мы поехали по тропе вдоль реки Огайо до домика Стефана Фрези. *Сотренер.* Вау! А я и не знал, что ты так любишь кататься на велосипеде. Насколько старый этот дом? *Тренер.* Я выяснил, когда вернулся домой, что он был построен в 1825–1827 годах. Говорят, что в нем живут приведения! Я никого не повстречал, но вид из него открывается потрясающий!

Важно разыграть каждый из сценариев, а не просто обсудить их. Демонстрация при помощи всего тела и голоса ощущений человека в разных ситуациях помогает клиентам на висцеральном уровне (т.е. всем телом, а не только умом) понять эти важные концепции.

Следующие вопросы помогут вам углубить обсуждение.

- ✓ **Спросите:** *Что вы заметили? Какая сценка выглядела и ощущалась как более открытая?*

✓ **Спросите:** *Кто считает, что рассказывать о себе — это хвастовство?*

✓ **Спросите:** *Что получается, если общаться с человеком, который только задает вопросы и никогда не рассказывает о себе? Кто выполняет всю работу в этом случае? Почему подобное общение не позволяет сблизиться? Теперь, после того как вы увидели разные стили общения в отношении раскрытия личной информации, изменилась ли ваша точка зрения?*

(Обязательно) Положение обучения

Сближение при помощи навыков "Совпадение + 1"

Предложите участникам открыть раздаточный материал 21.3, "Навыки «Совпадение + 1» для построения новых или укрепления существующих отношений".

- ***"Совпадение + 1" — это навыки для формирования и укрепления близких отношений.***
- ***Это основные шаги, которые помогут лучше узнать другого человека или укрепить существующие отношения.***
- ***Они базируются на простом принципе: чтобы узнать кого-то лучше, необходимо рассказать о себе.*** Если уровень самораскрытия собеседника совпадает с нашим уровнем или даже он больше рассказывает о себе, можно обоснованно утверждать, что этот человек также хочет более близких отношений.
- ***Помните, что, рассказывая о себе, вы тем самым говорите: "Я тебе доверяю".***
- ***Важно помнить, что степень раскрытия личной информации зависит от того, насколько хорошо вы знакомы.***
- ***При первом знакомстве лучше не раскрывать очень личную информацию.*** Например, не стоит во время первой встречи вдаваться в подробности личной жизни, делиться страхами, сомнениями и/или проблемами.

  ✓ **Спросите:** *У кого ни к чему не обязывающие разговоры вызывают сложности или неприятие? Что вы думаете о подобных разговорах?*

- ***Способность вести легкую беседу необходима для знакомства с людьми.*** Это социальная смазка, которая упрощает общение.

- ***При желании отношения можно улучшить при помощи навыков "Совпадение + 1", и тогда ни к чему не обязывающие разговоры трансформируются в близость.***
- ***"Совпадение + 1" — это не только способность задавать другому человеку вопросы.*** "Совпадение + 1" подразумевает необходимость рассказывать о себе и затем спокойно наблюдать за реакцией собеседника. Это вовсе НЕ попытка вынудить других людей рассказать о себе или отгадать, насколько близкие отношения этот человек хочет с вами установить.
- ***Не забывайте о том, что при первой встрече уровень раскрытия личной информации, вполне естественно, будет невысоким.*** Нужно время, чтобы узнать друг друга ближе, и разным людям необходимо разное его количество.
- ***К тому же" Совпадение + 1", как и любые другие навыки, требует практики.*** Чем больше вы практикуете, тем легче вам их применять.

(Обязательно) Практическое упражнение

Практика навыков "Совпадение + 1"

Шаг 1. Расскажите о себе.

Посмотрите шаг 1 из раздаточного материала 21.3, "Навыки «Совпадение + 1» для построения новых или укрепления существующих отношений".

- ***Активируйте систему социальной безопасности до и во время общения,*** например, при помощи навыков "Большая тройка + 1".
- ***Начните с приветствия,*** например скажите: *Привет. Как дела?*
- ***Начните применять навыки "Совпадение + 1", рассказав своему собеседнику о том, как прошел ваш день или неделя, или о своей жизни,*** например скажите: *Сегодня я отлично покатался на велосипеде, но ФУХ! Вот это была тренировка!*
- ***Выслушайте реакцию своего собеседника, а затем отвечайте соответственно его уровню самораскрытия.***
- ***Если вы хотите узнать этого человека лучше, в ответе используйте на один уровень самораскрытия больше*** ("Совпадение + 1"), раскрывая больше о себе, делясь своими мыслями, чувствами или эмоциями.

- ***Помните о том, что навыки "Совпадение + 1" относятся к раскрытию личной информации, а НЕ к выпытыванию личной информации у собеседника*** (хотя это вполне нормально — задавать вопросы).
- ***Помните о том, что если вы едва знакомы с человеком или плохо его знаете, то вполне нормально не рассказывать много о себе*** (можно, например, поговорить о спорте, политике, обучении и на другие темы, которые не вызывают сильных эмоций).
- ***По мере практики навыков "Совпадение + 1" в разных ситуациях с одним и тем же человеком, скорее всего, вы сможете рассказывать все больше и больше о себе.*** Не стоит торопить события, но и слишком сдерживаться не нужно.
- ***Важно продолжать! Не прекращайте рассказывать о себе только потому, что другой человек не поддержал вашу инициативу сразу же.*** Помните о том, что необходимо время, чтобы узнать кого-то ближе. И чем больше вы рассказываете о себе, тем выше вероятность того, что ваш собеседник ответит вам взаимностью.
- ***Все вышесказанное применимо в реальной жизни.*** Наша практика, естественно, будет несколько искусственной. К тому же она обычно короче, чем реальное общение. **Смысл практики навыков "Совпадение + 1" заключается в том, чтобы вы могли набраться немного опыта** и затем с большей эффективностью применять их в реальной жизни.

Напоминайте участникам о том, что практика должна быть реальной, а информация, которой они делятся, — правдивой. Им не нужно пытаться вжиться в какую-то роль или выдумывать истории о себе.

Они могут свободно сами выбирать, чем делиться (это естественно в процессе сближения с другим человеком), но при этом пытаться быть настолько откровенными, насколько это возможно.

Тренеру следует разбить группу на пары. Объясните, что каждый из участников будет по очереди практиковать со своим партнером навыки "Совпадение + 1". Им следует меняться ролями, после того как тренер зазвонит в колокольчик или скажет об этом. Поощряйте участников веселиться в процессе и отпустить любые суждения.

Остановите практику спустя 2–3 мин., попросите участников дать друг другу обратную связь и поделиться своими наблюдениями со всей группой для углубления обучения. Следующие вопросы помогут провести обсуждение.

- ✓ **Спросите:** *Что вы заметили? Каково это было — рассказывать о себе?*
- ✓ **Спросите:** *Что вызвало у вас затруднение?*
- ✓ **Спросите:** *Удалось ли вам избежать коротких ответов на вопросы? Какие навыки валидации вы использовали во время этой практики?*
- ✓ **Спросите:** *Вы почувствовали, что теперь вы лучше знаете своего напарника?*
- ✓ **Спросите:** *Что это говорит вам о личных отношениях?*

Шаг 2. Оценка уровня близости.

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1", и шагом 2 из раздаточного материала 21.3, "Навыки «Совпадение + 1» для построения новых или укрепления существующих отношений".

- ***Шаг 2 навыков "Совпадение + 1" полезен, но не обязателен. Он помогает безоценочно определить, каким был уровень близости во время общения согласно нашим представлениям.*** Воспользуйтесь раздаточным материалом 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»".
- ***Помните о том, что требуется время для возникновения близости.*** Многократно практикуйте с кем-либо навыки "Совпадение + 1", чтобы понять, насколько хочет сблизиться с вами этот человек.
- ***К тому же эта оценка — это только предположение, а НЕ абсолютная истина.*** Поэтому, если вы действительно хотите этих отношений, не сдавайтесь — продолжайте рассказывать о себе!
- ***После общения воспользуйтесь следующими вопросами для углубления вашего понимания.***
  - *Насколько часто личная информация упоминалась в разговоре?*
  - *Какой уровень интимности, по моему мнению, лучше всего описывает мои отношения с этим человеком? Используйте раздаточный материал 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»".*

- *Отвечал ли собеседник взаимностью на мои рассказы о себе? На основании каких именно поступков или слов можно было сделать этот вывод?*
- *Есть ли вероятность того, что я действовал с позиции фиксированного или фаталистичного разума в своих оценках? Если да, то на что именно мне стоит обратить более пристальное внимание?*
- *Каким уровнем близости можно охарактеризовать большинство моих отношений?*
- *Какие навыки мне необходимо практиковать, чтобы идти дальше по шкале оценки "Совпадение + 1" в моих отношениях с людьми?*

Теперь тренер может попросить участников повторить уже проведенную практику "Совпадение +1", на этот раз — с другими напарниками. Проведите практику самораскрытия, как и ранее, и спустя 2–3 мин. остановите упражнение и попросите участников оценить уровень близости при помощи раздаточного материала 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»". Затем повторите практику "Совпадение + 1" с новыми напарниками. Тренеру следует напоминать участникам, что практика должна быть реальной. Задача заключается НЕ в принуждении к близости. Более высокий уровень близости не обязательно лучший, в особенности если близость наиграна. Приведенные ниже вопросы помогут вам провести обсуждение. Если время позволяет, проведите практику, снова сменив напарников.

✓ **Спросите:** *Какому уровню близости, согласно вашим оценкам, соответствовало общение? Были ли ваши с напарником оценки одинаковы?*

✓ **Спросите:** *Было ли вам сложно понять, насколько близкие отношения с вами хочет установить собеседник? Почему это вызывало сложности?*

✓ **Спросите:** *Вряд ли во время проведения этой практики уровень близости будет выше 5 или 6 баллов. Как вы думаете, почему? Важно понимать, что нет правильного или неправильного уровня близости — более высокий уровень не обязательно лучший. Близость зависит от контекста.*

✓ **Спросите:** *Что вызывало у вас сложности?*

✓ **Спросите:** *Вы почувствовали, что узнали своего напарника лучше?*

✓ **Спросите:** *Что нового вы узнали?*

Закончите упражнение, предложив участникам поделиться своими наблюдениями со всей группой, и на основе этих наблюдений проведите повторное обсуждение того, как можно справиться со сложностями или проблемами, которые возникают во время практики.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. На уровень самораскрытия может влиять настроение участника, усталость, психическое здоровье, обсуждаемая тема, врожденные и приобретенные склонности и степень близости с другими людьми в прошлом. Важно исправить совершенные ошибки и принести извинения (см. вторую букву "О" в навыках "Гибкий разум ПОЗВОляет"). Так, тренеру следует поощрять участников использовать раздаточный материал 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»", и проводить базовую оценку существующих отношений на основании разных случаев общения, в особенности если участник экспериментирует с этим навыком для улучшения отношений (т.е. для изменения уровня близости). Базовый принцип навыков "Гибкий разум ПОЗВОляет" — чем чаще делиться своими переживаниями, тем выше вероятность того, что другой человек ответит вам взаимностью, т.е. вероятность того, что отношения станут более близкими, увеличится.

Урок 21. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Раздаточный материал 21.1, "Укрепление социальных связей при помощи навыков «Гибкий разум ПОЗВОляет»".**
2. (Обязательно) **Рабочий лист 21.А, "Практика навыков «Гибкий разум ПОЗВОляет»".** Проинструктируйте участников практиковать многократно навыки "Совпадение + 1" (несколько дней) с одним и тем же человеком, используя навыки "Гибкий разум ПОЗВОляет" (буквы "В" и вторая "О"). Призывайте их наблюдать за тем, как использование этих навыков влияет на отношения.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.1

Укрепление социальных связей при помощи навыков "Гибкий разум ПОЗВОляет"

П **Проведите** оценку собственных усилий для улучшения отношений.

О **Определите**, есть ли реальные доказательства того, что недоверие оправдано.

З **Забудьте** прошлые обиды и страхи.

В **Выражайте** свои переживания и чувства.

О **Обращайтесь** за обратной связью и поддерживайте диалог.

П **Проведите** оценку собственных усилий для улучшения отношений.

Практиковать самоисследование, задавая себе следующие вопросы.

- Сложно ли мне думать об этих отношениях, ставить под сомнение собственную точку зрения и заниматься самоисследованием своих чувств, когда речь заходит об этих отношениях? Если да или возможно, что это может означать?
- Может ли оказаться, что какая-то часть меня считает, что другой человек должен первым признать свою прошлую вину (или извиниться), и это мешает мне улучшить наши отношения?
- Что полезное или приятное было для меня в этих отношениях ранее? Чего я хочу от этого человека?
- Поможет ли мне улучшение этих отношений достичь важных целей или жить в соответствии со своими ценностями?
- Чем мне будет полезно улучшить отношения или как это мне поможет жить в соответствии со своими ценностями?
- Какие за и против доверия этому человеку? Какие за и против недоверия этому человеку?

О **Определите**, есть ли реальные доказательства того, что недоверие оправдано.

- **Искать признаки закостенелого или фаталистичного мышления**, например быстрое отрицание ценности этих отношений или принятие решения о том, насколько можно доверять этому человеку (закостене-

лое мышление), или ощущение безнадежности и мысли *Зачем вообще пробовать? Нам уже ничто не поможет* (фаталистичное мышление).

- **Не забывать о том, что старые обиды и настроение в данный момент могут влиять на то, как мы воспринимаем окружающих.** Мы склонны обращать внимание на то, что служит подтверждением наших убеждений, и игнорировать или обесценивать информацию, которая им противоречит (т.е. нам свойственна двойственность восприятия).
- **Открыто воспринимать возможное непонимание намерений, убеждений, чувств и мыслей другого человека.** Практиковать самоисследование, задавая себе следующие вопросы.
  - ➢ Можно ли этому поведению найти другое объяснение? Как свое поведение может объяснить другой человек?
  - ➢ Не замечаю ли я за собой желание привычно найти всему объяснение или занять оборонительную позицию? Если да или возможно, не может ли оказаться, что мои суждения несправедливы?
  - ➢ Не считаю ли я, что другой человек должен извиниться или все исправить еще до того, как я задумаюсь о своем возможном вкладе в этот конфликт?
  - ➢ Насколько я хочу сохранять открытость при общении с этим человеком? Что может меня сдерживать?
  - ➢ Что самое худшее может произойти, если я буду выражать свои переживания более открыто?
  - ➢ Нет ли у меня склонности преуменьшать или обесценивать все то хорошее, что есть в этой ситуации или в этом человеке, и делаю это ради того, чтобы его наказать? Может ли оказаться, что в действительности я не даю ему ни единого шанса? Что такое страшное может случиться, если я просто откажусь от своих убеждений?
  - ➢ Есть ли у меня убежденность в том, что дальнейшее самопознание или работа над отношениями не имеет смысла, потому что с моей стороны уже сделано все возможное?
  - ➢ Если бы за ситуацией наблюдал сторонний человек, его мнение отличалось бы от моего? Если да или возможно, что это может означать?

3 Забудьте прошлые обиды и страхи.

✓ **Спросите:** *Даже если этот человек действительно причинил мне вред в прошлом, будет ли полезно восстановить отношения с ним сейчас?*

- **Недоверие кому-то еще не означает, что этот человек испытывает взаимное недоверие.** Он может даже не знать о неприязни или недоверии к нему; его чувства могут быть нейтральными и/или даже позитивными.
- **Практиковать способность предоставлять людям возможность сомневаться и исходить из предположения, что ими руководят лучшие побуждения.** Подумайте о том, что намерения этого человека *могут* быть благими или нейтральными, просто он не умеет это показывать.
- **Вспоминать ситуации, в которой возникли плохие мысли о ком-то, но затем оказалось, что эти суждения были ошибочными.**
- **Напоминать себе о том, что "Просто потому, что вы так думаете, еще не значит, что это ТАК".** Можно представить, что ваш рост — три метра, но это ничего не изменит.
- **Принять тот факт, что невозможно прочитать мысли других людей.**
- **Использовать навыки "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ" и практику прощения** (см. урок 29), **чтобы отпустить прошлые обиды перед общением.** Помнить, что отпустить вовсе не значит согласиться.

В **Выражайте** свои переживания и чувства.

- ***Самораскрытие предполагает способность*** **брать на себя ответственность за собственное восприятие** в результате раскрытия своих внутренних переживаний с другим человеком.
- **Самораскрытие улучшает отношения,** потому что служит моделью смирения и готовности учиться тому, что предлагает мир.
- **Описывать словами свои ощущения другому человеку**; не сдерживайтесь и проявляйте эмоции при помощи выражения лица.
- **Помнить о том, что открытое выражение эмоций и чувств улучшает отношения.**
- **Использовать "я-утверждения", делясь своими переживаниями,** чтобы проявить готовность брать на себя ответственность за свои эмоции, чувства, мысли и убеждения, а не обвинять в них других людей. Вместо того чтобы сказать: *Ты раздражаешь меня своим...*, говорить: *Я испытываю раздражение, когда ты...*
- **Использовать континуум осознанности для описания своих переживаний и того, как вы воспринимаете другого человека.** Начинать со слов *Я осознаю свое представление о...*, если речь идет о пережива-

ниях другого человека. Это позволяет *не* заявлять с уверенностью о том, что этот человек думает или чувствует.

- **Признавать перед другими людьми свою возможную роль в том, что отношения испортились или возникло недопонимание.**
- **Практиковать любознательность вместо твердолобой уверенности в своих предположениях о другом человеке.** Слушать открыто, чтобы понять свои возможные ошибки, а затем отзеркаливать услышанное.
- **Если есть желание улучшить отношения, то, возможно, понадобится заниматься самораскрытием по очереди и продолжать это делать многократно.** Это может иметь особое значение со сложными отношениями. Важно соблюдать постоянство в открытости и самовыражении, не сдаваясь слишком быстро из-за отсутствия позитивной реакции.
- **Использовать навыки "Совпадение + 1" при формировании новых отношений или улучшении существующих.** Навыки "Совпадение + 1" способствуют взаимной искренности и позволяют оценить общий уровень близости отношений.

О **Обращайтесь** за обратной связью и поддерживайте диалог.

- **Принимать такую позу, которая будет сигнализировать об открытости и готовности слушать окружающих.** Например, во время разговора пользоваться навыками "Большая тройка + 1" (см. урок 3), т.е. откинуться на стуле, слегка улыбнуться, сделать глубокий вдох и немного приподнять брови.
- **Перестать думать о том, что сказать, пока говорит собеседник.** Если внимательно слушать другого человека, то ответ, скорее всего, возникнет сам по себе, но при этом повышается вероятность правильно понять слова собеседника.
- **Предоставлять собеседнику возможность обдумывать новую информацию при самораскрытии.**
- **Не сдаваться, если общение идет не по плану; вместо этого сохранять вовлеченность и сигнализировать о своей открытости.** Помнить о том, что необходимо время на установление близости и доверия друг другу. Блокировать автоматические побуждения уйти или отказаться от этих отношений. Планировать еще одно общение.
- **Помнить о том, что конфликты могут сближать.** В близких отношениях часто возникают разногласия. Можно лучше узнать другого человека, сохраняя вовлеченность и стараясь понять его точку зрения, а без этого не бывает подлинной близости.

- **Замедлять темп при сильно эмоциональном общении.** Отсрочка позволяет другому человеку (и вам) сохранить лицо при помощи короткого перерыва и отказа от поиска немедленного решения в случае несогласия. Обязательно планировать время для того, чтобы вернуться к этой проблеме.
- **Использовать навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" для большей открытости обратной связи,** а также 12 вопросов, которые помогают понять, стоит ли принимать обратную связь (см. урок 23).

Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.2

Шкала оценки "Совпадение + 1"

Примеры уровней 1 и 2	Примеры уровней 3 и 4	Примеры уровней 5 и 6	Примеры уровней 7 и 8	Примеры уровня 9	Примеры уровня 10
Обсуждение повседневных событий, не связанных с сильными переживаниями (погода, транспорт, вкус пищи) **и/или** утверждения на неэмоциональные темы (обслуживание в ресторане или цвет стен в комнате)	Признание о своих целях, которые не затрагивают сильные эмоции (политика, воспитание детей) **и/или** эмоциональные или личные признания на темы, не вызывающие сильных переживаний (мир во всем мире), **и/или** раскрытие социально приемлемых личных предпочтений ("Мне нравится кататься на велосипеде")	Раскрытие своих чувств или суждений в отношении личных событий (искреннее отношение к начальнику или коллеге) **и/или** раскрытие не всегда социально приемлемых личных убеждений, суждений или предпочтений ("Терпеть не могу неорганизованных людей")	Раскрытие личных чувств или мыслей о человеке ("Ты мне нравишься") **и/или** раскрытие личных чувств и суждений в отношении личных событий, вызывающих сильные эмоции (детали своей несчастной семейной жизни), **и/или** открытое выражение эмоций (слезы, несдержанный смех, откровенный взгляд в глаза)	Раскрытие чувств или желания большей близости ("Я хочу проводить с тобой больше времени") **и/или** раскрытие переживаний, которые вызывают чувство стыда или смущения, **и/или** готовность проявлять уязвимость (раскрытие всех своих сомнений и слабостей)	Выражение любви или проявление заботы о другом человеке и желания строить с ним долгосрочные отношения **и** готовность выражать глубоко скрытые эмоции, которые, возможно, никогда не выражались ранее, и идти на значительные жертвы ради этих отношений

Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.3

Навыки "Совпадение + 1" для построения новых или укрепления существующих отношений

Навыки "Совпадение + 1" базируются на простом принципе: в близких отношениях необходимо делиться личными переживаниями.

Шаг 1. Расскажите о себе.

- **Начните с приветствия**. Например, скажите: "Привет. Как дела?"
- **Начните применять навыки "Совпадение + 1", рассказав своему собеседнику о том, как прошел ваш день или неделя, или о своей жизни.** Например, скажите: "Сегодня я отлично покатался на велосипеде, но ФУХ! Вот это была тренировка!"
- **Выслушайте реакцию вашего собеседника, а затем отвечайте соответственно его уровню самораскрытия.**
- **Если вы хотите узнать этого человека лучше, в ответе используйте на один уровень самораскрытия больше** (согласно шкале оценки "Совпадение + 1"), раскрывая больше личной информации, мыслей, чувств или эмоций.
- **Важно продолжать! Не прекращайте рассказывать о себе только потому, что другой человек не поддержал вашу инициативу сразу же**. Помните о том, что необходимо время, чтобы узнать кого-то ближе. И чем больше вы рассказываете о себе, тем выше вероятность того, что ваш собеседник ответит вам взаимностью.
- **Практика навыков "Совпадение + 1" подразумевает необходимость делиться личной информацией о себе, А НЕ выпытывать детали личной жизни у другого человека** (хотя задавать вопросы — это вполне нормально).

Шаг 2. Оценка уровня близости.

Шаг 2 навыков "Совпадение + 1" полезен, но не обязателен. Он помогает безоценочно определить, каким был уровень близости во время общения согласно нашим представлениям.

- **После общения воспользуйтесь следующими вопросами для самоисследования и углубления вашего понимания.**
  - Как много личной информации было раскрыто мной?

- Какой уровень интимности, по моему мнению, лучше всего описывает мои отношения с этим человеком? *Используйте раздаточный материал 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»".*
- Отвечал ли собеседник взаимностью на мои рассказы о себе? На основании каких именно поступков или слов можно было сделать этот вывод?
- Есть ли вероятность того, что я действовал с позиции фиксированного или фаталистичного разума в своих оценках? Если да, то на что именно мне стоит обратить более пристальное внимание?
- Каким уровнем близости можно охарактеризовать большинство моих отношений?
- Какие навыки мне необходимо практиковать, чтобы идти дальше по шкале оценки "Совпадение + 1" в моих отношениях с людьми?

- **Теперь при помощи шкалы оценки "Совпадение + 1"** оцените уровень близости, который был у вас во время общения с другим человеком. (См. раздаточный материал 21.2, "Шкала оценки «Совпадение + 1»".)
- **Помните о том, что необходимо время, чтобы узнать кого-то ближе.** Практикуйте навыки "Совпадение + 1" с кем-то множество раз для того, чтобы почувствовать, насколько этот человек хочет сблизиться с вами.
- **Эти оценки — не ИСТИНА, а только предположения.** Поэтому, если вы действительно хотите этих отношений, не сдавайтесь и продолжайте рассказывать о себе!

Радикальная открытость. Раздаточный материал 21.4

Основные положения урока 21. Укрепление социальных связей: часть 2

1. Важно не количество, а качество отношений.
2. Чтобы чувствовать себя в безопасности, достаточно одного человека, который будет готов прийти вам на помощь в трудной ситуации. Высокая степень близости усиливает ощущение социальной безопасности.
3. "Совпадение + 1" — это ключевые навыки, необходимые для формирования близких связей; способность делиться своими чувствами с другим человеком способствует взаимности.
4. Интимные отношения предполагают знание не только о том, чем человек гордится или что у него хорошо получается, но и о сферах, в которых он испытывает сложности, а также о его страхах и сомнениях.

Радикальная открытость. Рабочий лист 21.А
Практика навыков "Гибкий разум ПОЗВОляет"

Вспомните сложные отношения, которые вам хотелось бы улучшить, а затем практикуйте навыки "Гибкий разум ПОЗВОляет". *Опишите проблемные отношения.*

____

____

____

П Проведите оценку *собственных* усилий для улучшения отношений.

Ответьте на вопросы для самоисследования из раздела "П Проведите оценку собственных усилий для улучшения отношений" в раздаточном материале 21.1, "Укрепление социальных связей при помощи навыков «Гибкий разум ПОЗВОляет»", и заполните колонки за и против доверия и/или улучшения отношений с другим человеком.

За доверие и улучшение отношений	Против доверия и улучшения отношений

О Определите, есть ли реальные доказательства того, что недоверие оправдано.

Отметьте навыки, лучше всего описывающие вашу практику.

☐ Осознанно наблюдать и описывать свои подозрения и мысли о недоверии. *Опишите* свои наблюдения.

____

____

☐ Искать проявления фиксированного или фаталистичного мышления, которые могли повлиять на мою оценку этих отношений.

☐ Помнить о том, что старые обиды и мое настроение в настоящий момент могут влиять на мое восприятие этого человека или моих с ним

отношений. Прибегать к вопросам для самоисследования из раздела "О" ("определите") в раздаточном материале 21.1, "Укрепление социальных связей при помощи навыков «Гибкий разум ПОЗВОляет»", для лучшего понимания того, что могло повлиять на мое восприятия. *Опишите, что вы поняли.*

З **Забудьте** прошлые обиды и страхи.

Отметьте навыки, лучше всего описывающие вашу практику.

- ☐ Помнить о том, что доверие еще не означает согласия.
- ☐ Помнить о том, что другой человек может испытывать совершенно иные чувства по поводу наших отношений, и принять тот факт, что я никогда не могу знать наверняка, что он может думать или чувствовать, если только он мне сам об этом не расскажет.
- ☐ Практиковать доверять (в определенной степени) описанию ситуации, намерений и личных переживаний другого человека, а не предполагать по привычке, что он обманывает, манипулирует информацией или ошибается.
- ☐ Практиковать способность давать другому человеку возможность сомневаться
- ☐ Помнить о том, что мои отрицательные мысли о ком-то могут оказаться ошибочными, как это уже бывало ранее.
- ☐ Пробовать смотреть на ситуацию со стороны. *Опишите, какой в соответствии с вашими представлениями была эта точка зрения.*

- ☐ Напоминать себе, что только то, что я так думаю, еще не значит, что это на самом деле ТАК.
- ☐ Использовать навыки "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ" и практику прощения, чтобы отпустить старые обиды и желание отомстить перед общением с этим человеком (см. урок 29).

В **Выражайте** свои переживания и чувства.

Отметьте навыки, лучше всего описывающие вашу практику.

- ☐ Описывать словами свои чувства и практиковать способность сопровождать слова соответствующим выражением лица.
- ☐ Помнить о том, что открытое выражение эмоций и чувств улучшает отношения.
- ☐ Использовать "я-утверждения" и континуум осознанности для того, чтобы делиться своими переживаниями.
- ☐ Признавать перед другими людьми, что мои действия могли внести вклад в возникшее недопонимание или конфликт.
- ☐ Продолжать практиковать самораскрытие с другим человеком, даже если иногда кажется, что это ничего не дает.
- ☐ Использовать навыки "Совпадение + 1".

О **Обращайтесь** за обратной связью и поддерживайте диалог.

Отметьте навыки, лучше всего описывающие вашу практику.

- ☐ Принимать положение тела, которое сигнализирует об открытости и готовности выслушать то, что скажет другой человек.
- ☐ Блокировать привычку репетировать то, что я скажу, слушая других людей.
- ☐ Давать другим людям время на ответ, не пытаясь немедленно заполнить паузу во время общения.
- ☐ Блокировать привычку продумывать наперед то, что я скажу во время общения.
- ☐ Выделить другому человеку время на реакцию и немедленно заполнить все паузы во время разговора.
- ☐ Не сдаваться, даже если общение пошло не по плану. Сохранять вовлеченность.
- ☐ Напоминать себе, что конфликты могут сближать.
- ☐ Делать паузы, если накал эмоций нарастает.
- ☐ Использовать навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" для большей открытости обратной связи и 12 шагов для определения того, стоит ли отклонить эту обратную связь (см. урок 23).

Другие навыки

____

____

____

Урок 22

Обучение при помощи корректирующей обратной связи

Основные положения урока 22

1. Высокоэффективные люди открыто воспринимают критику или новую информацию и способны гибко менять свое поведение (при необходимости) ради обучения или адаптации к постоянно меняющемуся миру.
2. Напряжение в теле сигнализирует о том, что пришло время практиковать открытость.
3. Радикальная открытость обратной связи требует готовности признать свои ошибки, не отказываясь от собственной точки зрения и не соглашаясь автоматически.
4. Навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" способствуют обучению при помощи корректирующей обратной связи.
5. Пользуйтесь 12 шагами оценки обратной связи, чтобы принять или отклонить обратную связь.
6. Награждайте себя за открытость новой информации.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 22.1, "Открытость обратной связи: гибкий разум АДАПТИруется"
- Раздаточный материал 22.2, "Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи"
- (Дополнительно) Раздаточный материал 22.3, "Основные положения урока 22. Обучение при помощи корректирующей обратной связи"
- Раздаточный материал 1.3, "Обучение посредством самоисследования"
- Рабочий лист 22.А, "Практика навыков «Гибкий разум АДАПТИруется»"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Практическое упражнение

Припомните, как вас критиковали

Практика, которой мы сейчас займемся, создана для того, чтобы помочь нам быть более открытыми обратной связи, не отказываясь от собственной точки зрения. Итак, начнем. Сядьте поудобнее и сделайте глубокий осознанный вдох, чтобы перенести внимание в настоящий момент. Обратите внимание на то, как поднимается и опускается ваша грудная клетка в ритме дыхания; не пытайтесь изменить его или что-нибудь с ним сделать, просто сохраняйте сознание в настоящем моменте всю продолжительность вдоха и всю продолжительность выдоха. *[Небольшая пауза.]* Теперь постарайтесь как можно лучше припомнить недавний случай, когда вас критиковали, неправильно поняли или не оценили должным образом. Это не должно быть очень болезненное воспоминание, но цель нашей сегодняшней практики — позволить себе как можно полнее повторно прожить ситуацию, предположим, последних двух недель, когда обратная связь вас расстроила или была неприятной. Например, это может быть просто чья-то просьба в поезде или автобусе уступить ему место из-за плохого самочувствия, или сосед сказал вам, что ваша машина заблокировала ему проезд. Также это может быть что-то более личное, например недавняя ссора с супругом или разногласия с начальником. Само событие или воспоминание не столь важно. Для нас важно понять, можем ли мы прямо в этот момент повторно ощутить то, что вызывает критика или неприятная обратная связь, а также припомнить поведение, мысли, эмоции и чувства, которые появились в результате. Если ваше внимание переключается, просто верните его мягко назад без осуждения. Если вам трудно что-то припомнить, обратите внимание на это. Если вам приходит на ум сразу много воспоминаний, также обратите на это внимание, а затем выберите одну из последних ситуаций и сфокусируйтесь на ней как можно внимательнее. Теперь давайте немного посидим в тишине и понаблюдаем за тем, что возникает в результате.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Эта практику можно использовать перед обучением, вызывающим болезненные ощущения или эмоции, которых не следует избегать, потому что они — наши лучшие учителя.

(Обязательно) Положение обучения

Открытость обратной связи: гибкий разум АДАПТИруется

Предложите участникам открыть раздаточный материал 22.1, "Открытость обратной связи: гибкий разум АДАПТИруется".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Лучший способ обучения навыкам "Гибкий разум АДАПТИруется" — это просить использовать примеры из предыдущего упражнения ("Припомните, как вас критиковали") в качестве отправной точки, чтобы обучение было более личным. Можно попросить участников привести свои примеры для иллюстрации обучения по буквам акронима "АДАПТИруется". Тренеру следует быть готовым привести личные примеры использования этих навыков для большей наглядности обучения.

- ***Моя бабушка была права — правда болезненна!*** Вы никогда не замечали, насколько многому вас научила обратная связь, которую вы боялись услышать? Что делает необходимость выслушивать корректирующую обратную связь столь сложной?
- ***Высокоэффективные люди открыто воспринимают критику или новую информацию и способны гибко менять свое поведение (при необходимости) ради обучения или адаптации к постоянно меняющемуся миру.***
- ***Навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" — ключевые навыки обучения этому.*** Вам будет легче запомнить эти навыки при помощи акронима "АДАПТИруется".

(Дополнительно) Положение обучения

Опробование обратной связи

✓ **Спросите:** *Можете ли вы припомнить ситуацию, в которой вначале сопротивлялись обратной связи, а затем пробовали прислушаться к ней, и это оказалось полезным?* Тренеру необходимо подготовить примеры из собственной жизни, которыми он сможет поделиться с участниками.

✓ **Спросите:** *Вспомните ситуации, в которых вы прислушались к чужому мнению, и это вам сильно помогло. Что это говорит вам об открытости обратной связи?*

✓ **Спросите:** *Когда вы даете кому-то обратную связь, что именно в поведении вашего собеседника говорит вам об открытости и о том, что ваши слова были услышаны? Это вызывает у вас положительные или отрицательные чувства к этому человеку? Как открытость может положительно влиять на отношения?*

Гибкий разум АДАПТИруется

А **ПризнАйте**, что обратная связь может быть болезненной.

Д **Дайте характеристику** наблюдаемым эмоциям, чувствам, телесным ощущениям и мыслям.

А **ОсознАйте** новую информацию, полученную при помощи внимательного слушания.

П **ОПределите**, какое новое поведение рекомендуется обратной связью.

Т **ПроТестируйте** новое поведение.

И Успокойте себя **И** наградите за открытость и опробование нового.

А ПризнАйте, что обратная связь может быть болезненной.

- ***Если вы не признаете наличие неприятной обратной связи, вы не сможете ничему научиться.*** Неприятная обратная связь может быть вербальной, невербальной или ситуационной. Для этого совсем не обязательно нужны люди. Иногда обратную связь дает нам мир (например, если вы кого-то поддержите, то вам посигналят).

(Дополнительно) Предложите провести самоисследование для лучшего понимания этой концепции. Напоминайте участникам, что самоисследование означает не поиск хорошего ответа, а поиск хорошего вопроса, который позволит ближе подобраться к границам собственного незнания (см. урок 29). Участникам следует с подозрением относиться к ответам на вопросы для самоисследования, которые слишком быстро приходят на ум. Примеры вопросов для изучения навыков “Гибкий разум АДАПТИруется” на предстоящей неделе могут быть следующими.

➢ Насколько хорошо мне удается замечать или отклонять неприятную обратную связь? Что мой ответ на этот вопрос может мне рассказать обо мне?

➢ Насколько хорошо я осознаю свое привычное избегание, блокирование или пренебрежение неприятной обратной связью? Что это может означать? Чему мне следует научиться?

Д Дайте характеристику наблюдаемым эмоциям, чувствам, телесным ощущениям и мыслям.

Прочитайте вслух следующий абзац.

Когда кто-то говорит полную чушь, я не замечаю признаки гнева или раздражения у себя. Вначале наступает отрицание. Я говорю себе, что ко мне это не имеет никакого отношения, и испытываю своего рода отстраненность. Обычно я соглашаюсь со сказанным, но внутри себя я кричу: "Нет!" и продолжаю делать вид, что все в порядке.

- ✓ **Спросите:** *Вам знакомо это состояние? Что именно вам знакомо в этом описании?*
- ✓ **Спросите:** *Как вы реагируете на критику? На что вы обращаете внимание в окружающих вас людях?*

(Обязательно) Практическое упражнение

Способы реагирования на критику

Тренер записывает на меловой или маркерной доске все способы реагирования на обратную связь, которые смогут перечислить участники. Иногда полезно отметить буквой "А" те пункты, которые кажутся более адаптивными, и буквой "П" — которые кажутся более проблематичными. Тренеру следует напоминать участникам, что они никогда не могут знать наверняка, что собеседник намеревался высказать именно критику, если он не скажет об этом прямо. Следует поощрять безоценочное сомопознание и самоисследование с ключевым посылом "Невозможно решить проблему, не признав ее наличие".

Примеры могут быть следующими: раздражение, фрустрация, мысли *Все равно правда на моей стороне* или *Они ошибаются*, обвинение окружающих, чувство смущения или стыда, привычное самообвинение, автоматические извинения, отведение взгляда в сторону, смена темы разговора, притворная "глухота", чувство страха, притворное согласие при внутреннем несогласии, игнорирование обратной связи, ответ вопросом на вопрос, чтобы сбить собеседника с толку, немедленная репетиция опровержения; (выше в этом предложении тоже нужны точки с запятыми?) поиск возможных ошибок в речи собеседника; ощущение отстраненности; отрицание своей обеспокоенности обратной связью; уход; отговорки болезнью; отказ говорить; кивание с улыбкой в

знак согласия при реальном несогласии; публичное признание своей вины ради избегания дальнейшего обсуждения; нападки на собеседника; немедленные оправдания; обвинения в причиненной боли или в невозможности справиться, если собеседник будет продолжать в том же духе; отговорки, что это не мои проблемы; воспоминания о старых обидах, чтобы затмить сказанное.

- ***Гибкая и здоровая психика сохраняет открытость разным переживаниям.*** И хотя мы можем на время вытеснять определенные чувства или эмоции за границы сознания, они не исчезают от этого. Даже слабые эмоции — это все равно эмоции. Например, мы можем ощущать гнев как расстройство.
- ***Некоторым людям принимать положительную обратную связь не менее сложно, чем отрицательную.*** Например, они могут настороженно относиться к похвале, считать ее манипуляцией, ложью или предвестником чего-то плохого.
  - ✓ **Спросите:** *Как я воспринимаю похвалу или комплименты? Почему некоторым людям сложно принимать похвалу в свой адрес?* Например, они могут считать, что похвала приводит к тщеславию. Другие считают похвалу формой манипуляции — возможно, в их семье высмеивали тех, кто показывал лучшие результаты, или их родители страдали от депрессии, и счастье других людей они воспринимали как нежелательное напоминание о собственном жалком существовании. Иногда похвала вызывает страх, потому что считается средством манипуляции. Тренер может записывать на доске разные варианты, которые предлагают участники.
- ***Для роста, обучения и работы над собой нужна как положительная обратная связь (например, похвала), так и отрицательная (например, критика).*** Изучая что-то новое (например, игру на скрипке, езду верхом на коне или даже большую открытость обратной связи), нам нужно знать не только то, что мы делаем неправильно, но и то, что мы делаем правильно (или эффективно). Представьте, что никто никого никогда не хвалит, даже детей. Каким бы был тогда мир? Отрицательная связь может привести к излишним исправлениям или перфекционизму, потому что вносить улучшения можно вечно, или привести к деморализации, потому что ничего не будет достаточно хорошим. Тренер может попросить участников привести другие последствия.

А ОсознАйте новую информацию, полученную при помощи внимательного слушания.

- ***Не забывайте о том, что ощущение напряжения в теле служит напоминанием о необходимости практиковать открытость.***
- ***Практикуйте самоисследование, когда замечаете за собой сопротивление открытому восприятию обратной связи или новой информации.***

Предложите участникам открыть раздаточный материал 1.3, “Обучение посредством самоисследования”.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Наилучший способ работы с этим раздаточным материалом — выбрать случайным образом участника для чтения вслух одного вопроса (по своему выбору) с последующим кратким его обсуждением всей группой. Затем выберите случайным образом другого участника и повторите. Совсем не обязательно читать все вопросы. Задача заключается в ознакомлении с этим раздаточным материалом, чтобы участникам затем было легче пользоваться им в качестве источника личностного роста. Напоминайте участникам, что вопросы, которые кажутся им самыми неудобными, могут оказаться наиболее полезными для них (см. информацию о поиске собственных границ в уроке 29).

- ***Активируйте свою систему социальной безопасности при помощи навыков РО перед разговором или во время разговора, предполагающего или включающего критику.*** (См. раздаточный материал 3.1, “Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии”.)
- ***Выражайте свою открытость невербально — задействуйте навыки “Большая тройка + 1”:*** откиньтесь назад на стуле (если вы сидите), дышите глубоко и слегка улыбайтесь с приподнятыми бровями, слушая своего собеседника. Дайте ему выговориться и кивайте в подтверждение того, что вы его слушаете.
- ***Перестаньте настаивать на своей правоте и не считайте себя всегда неправым.*** Следующие утверждения помогут вам ослабить хватку закостенелого мышления.
  - Эта обратная связь может меня чему-то научить.
  - В этих словах есть определенная доля правды.
  - Это еще не значит, что во всех ситуациях я ошибаюсь.
  - Возможно, мое сопротивление этой обратной связи служит признаком закостенелого мышления. С помощью этой критики я смогу лучше себя узнать.

★ Забавные факты. Дразнить или не дразнить — вот в чем вопрос!

Обычно при помощи поддразнивания друзья указывают друг другу на недостатки, не привлекая к этому особого внимания. По сути, это навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" в действии, без всяких излишеств. Исследования показывают, что они помогают племени давать обратную связь отдельным его индивидам о незначительных нарушениях социальных норм ("Упс... это ты только что пукнул?") и допущенных ошибках ("О-хо, ты только посмотри! Кто это сделал попкорн, но забыл убрать после себя? Кто бы это мог быть?") или в отношении социального статуса и для исправления неподобающего поведения ("Конечно, Ваше Величество, рады служить вам!"). Навык поддразнивания и соответствующей реакции на него — необходимая составляющая общения. Хорошее поддразнивание, т.е. по-доброму, начинается с очевидно враждебного замечания неприязненным тоном (например, безучастным или заносчивым) с устрашающими выражением лица (например, с пристальным взглядом) и жестами (например, помахивание пальцем) или положением тела (например, руки в боки), за которыми сразу же следуют умиротворяющие и дружественные сигналы игры (например, смех, выражение отвращения, приподнимание бровей и улыбка). При хорошем поддразнивании на мгновение возникают конфликт и социальная отстраненность, но связь быстро восстанавливается при помощи жестов умиротворения и не доминирования. Именно сигналы не доминирования играют главную роль в том, что поддразнивание может восприниматься легко — как дружеское подкалывание [Keltner et al., 1997]. Люди, которые спокойно относятся к поддразниванию, отличаются легкостью в общении — они не воспринимают жизнь или самих себя слишком серьезно и могут посмеяться (с друзьями) над своими промахами, оплошностями и неудачами. Когда поддразнивание игривое и взаимное, оно помогает наладить отношения. И правда, поддразнивание — важная составляющая флирта [*Shapiro, Baumeister, & Kessler*, 1991].

✓ **Спросите:** *Насколько вам нравится поддразнивать или быть объектом поддразнивания? Как часто ваши знакомые поддразнивают друг друга? Насколько в вашей семье в молодости получали удовольствие от поддразнивания друг друга? Чему вам, возможно, следует научиться?*

  - Я работаю над своей открытостью миру. И этот опыт может стать поводом для практики открытости.

- ***Откажитесь от суждений, объяснений и опровержений.*** Напоминайте себе, что открытость и способность воспринимать обратную связь вовсе не обязательно означает согласие с точкой зрения собеседника. Задача состоит в наблюдении за происходящим без активации защитных механизмов.

- ***Пытайтесь получать удовольствие от поддразниваний, не реагируя автоматически на критику, и учиться у своего окружения.*** Здоровое поддразнивание — это дружеский способ дать друг другу обратную связь, не привлекая к этому особого внимания. Практикуйте открытость обратной связи в виде поддразнивания при помощи навыков "Гибкий разум АДАПТИруется" для обучения новому.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Тренеру важно помнить о том, что целью поддразнивания может быть причинение вреда или установление контроля над другим человеком или ситуацией (см. навыки "Гибкий разум МУДР" и "Гибкий разум ни из чего не делает СЕКРЕТ"). Если оно становится недобрым, то возникают проблемы (см. урок 17, "Качество общения. Доброта прежде всего"). Недоброе поддразнивание можно быстро распознать по отсутствию реакции на обратную связь, т.е. когда оно продолжается даже после того, как другой человек дал понять (вербально или невербально), что поддразнивание затянулось и уже не приносит удовольствия. Поощряйте участников использовать вопросы из навыков "Гибкий разум МУДР" для определения потенциальной токсичности отношений и наиболее эффективного выбора следующего шага.

- ***Используйте континуум осознанности, когда становится сложно беспристрастно и открыто выслушивать обратную связь или критику*** (см. урок 12), например *Я осознаю свое представление о том, что ты считаешь меня слабым, Я осознаю свои мысли о том, что мне сложно слушать твои слова сейчас, Я осознаю свои мысли о том, что я тебя не понимаю, Я осознаю, что испытываю страх, слушая твою точку зрения.*

(Рекомендуется) Практическое упражнение

Восприятие критики

Разбейте группу на пары. В каждой паре один из участников будет давать обратную связь об обуви своего напарника — одно положительное и одно критическое замечание. Слушающий должен практиковать открытое и осознанное восприятие обратной связи, обращая внимание на возникающие эмоции, чувства, мысли, ощущения и представления. Тренеру следует призывать отказываться от автоматического отрицания или оправдания обратной связи. Затем следует поменяться ролями в парах, и теперь слушатель будет делать замечания об обуви своего напарника. Повторите упражнение, только в этот раз слушающий должен специально делать вид, что не воспринимает сказанное (т.е. смотреть

> в сторону, пытаться изменить тему разговора, делать вид, что читает книгу, и т.д.) Развлекайтесь!
>
> ✓ **Спросите:** *Каково это было — давать кому-то обратную связь? Какие эмоции и чувства вы при этом испытывали?*
>
> ✓ **Спросите:** *Что было самым сложным в том, чтобы выслушивать обратную связь? Было ли сложно не начинать сразу же защищаться? Что это может означать в отношении вашего взаимодействия с другими людьми при более личной обратной связи?*
>
> ✓ **Спросите:** *Каково это было — давать обратную связь тому, кто не желает вас слушать? Что это может сказать вам о вас самих?*

П ОПределите, какое новое поведение рекомендуется обратной связью.

- ***Определение сути сказанного предполагает поиск крупицы правды в критическом замечании,*** а не поиск всех возможных недостатков в обосновании собеседника или оценку полезности обратной связи. Определение того, стоит ли принять или отклонить обратную связь, — это следующий шаг после выявления крупицы правды, который будет обсуждаться далее в этом уроке.
- ***Молча задайте себе такой вопрос:*** **Что именно, по их мнению, мне следует делать иначе?** Каким может быть это новое поведение?
- ***Если вам непонятно, что именно предлагает другой человек, попросите разъяснить, но делайте это с легкостью*** (например, слегка приподняв брови, обращаясь за дополнительной информацией).
- ***Подытожьте то, что вы поняли, и сверьте точность собственного понимания*** с пониманием собеседника. Открыто выслушайте любые пояснения и дополнительные сведения.
- ***Измените свои выводы в соответствии с полученными данными*** и снова сверьте свое понимание с пониманием собеседника. Делайте это с легкостью.
- ***Просите о передышке, чтобы дать себе (и другому человеку) время на урегулирование эмоций, когда обратная связь или обсуждение становится слишком напряженным, но не отстраняйтесь от разрешения конфликта.*** Иногда важно замедлить темп общения. Так у всех сторон конфликта появится возможность подумать перед тем, как действовать или реагировать. К тому же это время можно использовать для само-

исследования для лучшего изучения собственных реакций. Независимо от целей, важно чувствовать возможность замедлить темп обсуждения, попросив время на раздумья или на урегулирование эмоций. Главное при этом — сигнализировать о своей готовности вернуться к обсуждению после короткой передышки и действительно так сделать (т.е. не откладывать обсуждение несмотря на сложность ситуации).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Обратная связь может показаться личным оскорблением. Вероятность этого особенно высока, когда язык обратной связи эмоционален, т.е. когда она включает суждения или убеждения и/или другой человек плохо себе представляет, что именно должно быть исправлено или изменено (например, "Ты — эгоист!"), она относится к событиям прошлого или будущего, а не к тому, что происходит сейчас (например, "Я не верю, что ты расскажешь, что чувствуешь на самом деле, потому что ты никогда не рассказывал!"), или в целом носит глобальный характер (например, "Ты всегда повторяешься"). Важно напоминать участникам, что прояснение обратной связи может быть очень сложным или даже невозможным. Не всегда люди могут понять, что именно им хотелось бы изменить. Возможно, им хочется, чтобы мы просто выслушали их и попытались лучше понять и валидировать в соответствии с их ощущениями. Поэтому стоит поощрять участников внимательно выслушивать собеседника и пытаться понять, чего он может хотеть. И хотя это требует скромности, отдача может быть потрясающей.

(Дополнительно) Практическое упражнение

Демонстрация определения

Для этого упражнения тренеру следует (без каких-либо предупреждений и объяснений) просто попросить участников подсказать, как он мог бы улучшить обучение навыкам "Гибкий разум АДАПТИруется", и затем использовать сказанное для: 1) демонстрации использования континуума осознанности для выражения открытости; 2) демонстрации определения и прояснения предложенных изменений при помощи отзеркаливания сказанного; 3) демонстрации, как можно сверить свое понимание, задавая вопросы о том, насколько точными были сделанные на основании обратной связи выводы.

После этого разбейте группу на пары и попросите каждого участника записать на листе бумаги следующее утверждение: *До Пятницы все смог сделать только Робинзон Крузо.* Попросите участников по очереди высказывать свои предположения (даже глупые) о том, как можно

изменить или улучшить почерк, одновременно пытаясь определять, какие именно изменения были предложены в ходе обратной связи. Затем проведите обсуждение.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Прежде чем переходить к следующей букве в акрониме "АДПАТИруется" (т.е. к букве "Т"), следует изучить раздаточный материал 22.2, "Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи", и положения обучения, приведенные ниже.

(Обязательно) Положение обучения

Оцените предложение, прежде чем его предлагать

Предложите участникам ознакомиться с раздаточным материалом 22.2, "Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи".

- ***После того как вы выявили крупицу правды в обратной связи, необходимо решить, принимаете ли вы ее или отклоняете.*** Для этого воспользуйтесь 12 вопросами из раздаточного материала 22.2.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Для улучшения процесса обучения попросите участников поделиться недавним случаем, когда их критиковали, и кратко описать ситуацию и суть самой критики. Тренер должен убедиться, что участники отыскали крупицу правды в критике, прежде чем они перейдут к 12 вопросам (так как это важно не только для того, чтобы понять, какие были предложены изменения, но и чтобы принять решение о том, стоит ли отклонить или принять обратную связь). Затем при помощи этого примера продемонстрируйте использование раздаточного материала 22.2 и интерпретацию набранных баллов, задавая вслух вопросы один за одним и записывая количество утвердительных ответов. Можно предложить участникам выполнять это упражнение всем вместе и записывать у себя на листочках собственные ответы в соответствии с личным примером (например, случай, который они вспомнили во время выполнения упражнения "Припомните, как вас критиковали"). Чтобы привлечь к этому всех участников, можно просить их читать вопросы вслух по очереди, а затем записывать ответы на основании личного примера. Тренер должен быть готовым привести примеры из личной жизни. Только после рассмотрения шагов оценки обратной связи тренер может вернуться к раздаточному материалу 22.1 и продолжить обучение навыкам "Т" и "И" из акронима "АДАПТИруется".

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Важно напоминать участникам, что не так важен ответ "Да" или "Нет" на каждый конкретный вопрос из раздаточного материала 22.2, как общее количество набранных баллов (после ответа на все 12 вопросов). Это поможет участникам отказаться от чрезмерных размышлений о том, какой ответ будет правильным. Тренер должен понимать, что ответы клиентов (обычно утвердительные) могут представлять собой слишком хорошо заученное критичное отношение к себе (т.е. фаталистичное мышление) или желание угодить терапевту, давая тот ответ, который, по их мнению, он желает получить (а не их реальные мысли). Лучший способ избежать этого — представить, что получили такую же обратную связь в схожих обстоятельствах, а затем молча задать себе такой же вопрос. Если ответ тренера отличается от ответа клиента и/или терапевт убежден, что есть веские основания полагать, что ответ клиента может быть не совсем искренним, следует мягко отклонить ответ клиента и призвать его к самоисследованию. Например, иногда клиентам, склонным со всеми соглашаться, чрезвычайно сложно публично выразить несогласие или другое мнение, поэтому они после небольшой паузы отвечают "Да" на вопрос 11 при проверке домашнего задания, что указывает на сомнения или расстройство в связи с полученной обратной связью. При этом тренер не замечает никаких признаков защиты или злости. Скорее всего, кажется, что они почти рады возможности автоматически принять обратную связь в качестве истины. Тренеру не стоит автоматически принимать ответ клиента; нужно поставить его под сомнение и предложить клиенту заняться самоисследованием, сказав: "Хм-м-м... Джейн, не может ли оказаться, что столь быстрое согласие в действительности является еще одним способом наказать себя? Возможно, ты слишком критична по отношению к себе? Я спрашиваю, потому что, честно говоря, не заметил проявлений гнева или фрустрации в отношении человека, который давал тебе обратную связь, или даже в отношении самой обратной связи: кажется, что ты рада взять на себя вину. Что ты думаешь о моих словах?" Этот перечень вопросов вызвал оживленную дискуссию в группе о том, как провести черту между оправданной тревогой (связанной с необходимостью рассказывать о домашнем задании на занятии) и тем телесным напряжением и эмоциональным состоянием, которые связаны с сопротивлением обратной связи (т.е. с закостенелым мышлением). Клиентка смогла осознать склонность привычно обвинять себя при возникновении конфликтов или разногласий. К тому же она смогла признать, что ответила "Да" на вопрос 11, потому что считала, что при изучении РО от нее требуется именно этот ответ.

Здесь приведены 12 вопросов из раздаточного материала 22.2 с положениями обучения для каждого из них. Начните с чтения каждого вопроса и его рассмотрения в простой ситуации (см. приведенные выше примечания для тренера). Затем попросите участников ответить на вопрос в отношении недавней ситуации, которую они припомнили, обведя ответ "Да" или "Нет" в раздаточном материале. Если участники не знают, что ответить, следует призвать их прислушаться к интуиции.

1. Можно ли считать, что у этого человека больше опыта, чем у меня, в этой сфере? Да/Нет.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Вопрос 1 связан с определением того, обладает ли собеседник большим опытом или экспертными знаниями в области, к которой относится обратная связь. Например, если вы собираете для себя компьютер, имеет ли этот человек больше опыта в сборке компьютеров? Иногда больший или меньший опыт и знания не относятся к настоящей ситуации, например фраза "Ты должен насладиться вкусом арбуза" является обратной связью, но то, насколько вам нравится вкус арбуза, — это дело личных предпочтений, а не знаний или опыта как такового. Так, если собеседник не обладает бесспорно большим опытом и/или знаниями, ответ на этот вопрос должен быть "Нет".

2. Принятие обратной связи поможет поддержанию или улучшению отношений с собеседником? Да/Нет.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Вопрос 2 довольно однозначный, и на него легко ответить. Обычно принятие обратной связи способствует поддержанию или улучшению существующих отношений (т.е. нам обычно нравится, если наши предложения принимаются). Но иногда обратную связь может давать человек, с которым у нас нет отношений (например, водитель такси, намекающий, что чаевые маловаты), или принятие или отклонение обратной связи никак не связано с поддержанием и улучшением существующих отношений (например, вашему собеседнику искренне безразлично, примите вы или нет обратную связь). К тому же обратная связь не всегда исходит от человека; иногда она поступает от окружающей среды (например, иногда нежелательной обратной связью может быть красный сигнал светофора, в особенности при опоздании на важную встречу). Если со всей очевидностью отношения или их возможность отсутствуют и/или обратная связь исходит от окружения, ответ на этот вопрос должен быть отрицательным.

3. Поможет ли этот совет поддержанию или улучшению других важных для меня отношений? Да/Нет.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Вопрос 3 относится к тому, как принятие или отклонение обратной связи может повлиять на отношения вообще. Он направлен на проведение границы между обратной связью, которая может иметь довольно ограниченные социальные последствия, и обратной связью, последствия которой могут быть гораздо более существенными. Например, супруг может сказать своему партнеру, что не хочет, чтобы тот постоянно менял тему разговора, когда речь заходит о чувствах или эмоциях. И хотя вполне вероятно, что такое поведение проявляется только в браке, скорее всего, оно (т.е. избегание обсуждения эмоциональных тем) оказывает генерализированное влияние на другие отношения. Признание этого может стать важным шагом на пути самопознания.

4. Обесцениваю ли я обратную связь для того, чтобы специально причинить боль другому человеку или наказать его? Да/Нет.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Вопрос 4 специально направлен на выявление тенденции наказывать или причинять боль тем, кто не соглашается с нами, дает неприятную обратную связь и/или делает то, что воспринимается как инвалидация. Тренеру следует постоянно напоминать участникам, что даже если они испытывают неодобрение, это не обязательно означает, что нужно меняться (т.е. "Мне необходимо одобрение"). Вместо этого в РО вначале рекомендуется рассмотреть (при помощи самоисследования; см. навыки осознанности "Как" в уроке 13), насколько ощущение неодобрения может в действительности отвечать важной области жизни, в которой необходимо что-то изменить. Разные люди сильно различаются в своих привычках обесценивать обратную связь или избегать ее. Например, быстрое или автоматическое использование навыков урегулирования эмоций (например, отвлекаться, принимать или когнитивно переосмысливать) может выполнять функцию избегания, а не эффективного способа совладания. Так, ответ на этот вопрос может помочь определить бесполезную зависть, горечь или обиды в отношении собеседника, который дает неприятную обратную связь. Кроме того, ответ "Да" на этот вопрос позволяет сделать предположение о том, что слушающий не совсем готов открыто слушать собеседника.

5. Могу ли я при необходимости воплотить предложенные изменения? Да/Нет.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Обычно на этот вопрос легко ответить. Он касается того, может ли реципиент воплотить в жизнь предложенные изменения. Например, если кому-то сказали, что его машина старая и ужасная, и в результате выявления крупицы правды и ее сверки оказалось, что предложенное изменение можно сформулировать как "Пожалуйста, купи новую машину", то ответ "Да" можно дать только в том случае, если у реципиента достаточно денег, чтобы действительно купить себе новую машину (в противном случае ответ должен быть "Нет").

6. Поможет ли принятие обратной связи избежать серьезной проблемы, например финансовых трат, сложностей с работой или проблем с законом? Да/Нет.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Этот вопрос столь важен, потому что иногда обратная связь может относиться к серьезным последствиям, носящим преимущественно не реляционный характер.

7. Были ли манеры человека, который давал обратную связь, спокойными и легкими? Да/Нет.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Вопрос 7 приведен здесь для того, чтобы добавить весомости обратной связи, которая дается с легкостью. Тренеру следует сделать акцент на том, что смысл вопроса не заключается в приведении доказательств спокойствия, так как мы никогда в действительности не можем знать подлинные внутренние переживания другого человека. Задача этого вопроса — помочь клиентам понять, что эмоционально нагруженная обратная связь (например, саркастический тон голоса, крики или вопли) по крайней мере в определенной степени дается на основании эмоционального восприятия, хотя сильные эмоции могут проявляться и не так явно. Как раз наоборот: люди с ГК — эксперты в преуменьшении. Важно сделать акцент на том, что ответ "Нет" на этот вопрос следует давать только в том случае, если поведение человека, дающего обратную связь, носит явно эмоциональный характер (т.е. сторонний наблюдатель согласится с тем, что обратная связь была действительно эмоциональной). Это замечание может быть важным для тех клиентов с ГК, которые убеждены, что их личное восприятие и мысли более точны, чем мысли и восприятие других людей (т.е. это люди, которые часто действуют с позиции закостенелого мышления).

8. Относится ли обратная связь к настоящей ситуации, а не к будущему или прошлому? Да/Нет.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Вопрос 8 сформулирован для помощи участникам в понимании того, что обратная связь, которая не относится к настоящей ситуации, может быть менее релевантной и/или более двусмысленной. Например, обратная связь в отношении лекции, которую я читал в университете 10 лет назад, может быть менее релевантной, чем обратная связь о лекции, которую я читал в прошлом месяце. Точно так обратная связь о будущем (например, говорить кому-то, что он никогда не изменится) — тоже довольно двусмысленна и может деморализовать человека, который в нее поверит (так как никто не может предвидеть будущее).

9. Есть ли у меня долгосрочные близкие взаимные отношения с этим человеком? Да/Нет.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Вопрос 9 добавляет весомости обратной связи, полученной от близких людей, с которыми мы знакомы давно (например, от родственников, супругов, давних друзей, детей или партнеров). Часто только те, с кем мы живем или часто общаемся (на протяжении многих лет), действительно знают наши сильные и слабые стороны.

10. Слышал ли я уже эту обратную связь от других людей? Да/Нет.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Вопрос 10 помогает понять, что обратная связь, которая поступает из разных источников, скорее всего, будет более точной и стоящей рассмотрения.

11. Испытываю ли я напряжение или расстройство в связи с этой обратной связью? Да/Нет.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Вопрос 11 служит напоминанием о том, что напряжение или расстройство в результате получения обратной связи сигнализирует о присутствии страха (т.е. активируется реакция "бей или беги"), что автоматически делает нас менее открытыми обратной связи. Тренеру следует призвать участников рассматривать телесное напряжение в качестве сигнала о необходимости практиковать открытость.

12. Говорю ли я себе фразу *Я знаю, что правда на моей стороне* независимо от слов собеседника или происходящего? Да/Нет.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Вопрос 12 обычно не вызывает сложностей. Его цель — помочь участникам понять, что упорное настаивание на своей правоте, по крайней мере чаще всего, является признаком закрытости и надменности.

Теперь необходимо попросить участников подсчитать количество ответов "Да" и в соответствии с раздаточным материалом 22.2 определить, стоит ли им принимать обратную связь. Следует поощрять участников проводить самоисследование. *Соответствовало ли итоговое количество баллов их ожиданиям? Если нет, что это может означать?*

Отклонение обратной связи

Если вы решили отклонить обратную связь (набранное количество баллов — 4 или меньше), то важно: 1) определить, стоит ли говорить собеседнику об этом, т.е. о том, что вы отказываетесь менять свое поведение, по крайней мере сейчас; 2) напоминать себе о необходимости сохранять открытость новой информации, которая может изменить ваше решение в отношении обратной связи; и 3) провести самоисследование о своем решении не принимать обратную связь на предмет бесполезных реакций закостенелого мышления.

Принятие обратной связи

Если количество набранных баллов — 5 или более в соответствии с раздаточным материалом 22.2, вам следует принять обратную связь. Важно, что только ПОСЛЕ принятия решения о том, что обратная связь полезна, следует пытаться воплотить в жизнь предложенные изменения.

Тренеру следует делать на этом акцент до возвращения к рассмотрению раздаточного материала 22.1 и обучения последним двум шагам навыков "Гибкий разум АДАПТИруется".

(Обязательно) Положение обучения

Возвращение к обучению двум последним шагам "Гибкий разум АДАПТИруется" при помощи раздаточного материала 22.1

Т **ПроТестируйте** новое поведение.

- ***Пообещайте себе искренне опробовать новое поведение или изменение, не вынося оценок.*** При обучении при помощи корректирующей обратной связи важнее всего действительно опробовать предложенные изменения, не слишком усложняя при этом свою жизнь. Это значит опробовать новое поведение несколько раз, перед тем как решить, что оно не помогает.
- ***Если опробовать новое поведение в настоящий момент нет возможности, практикуйте его мысленно или отложите на время.*** Выделите время на многократную практику нового поведения. Для более эффективной практики можно использовать раздаточный материал 5.1, "Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся".

И Успокойте себя **И** наградите за открытость и опробование нового.

- ***Награждайте себя за открытость при выслушивании корректирующей обратной связи вместо ее автоматического отклонения, избегания или отрицания.*** (См. примеры в раздаточном материале 5.1, "Активное применение новых форм поведения. Гибкий разум МЕНЯЕтся").
- ***Откажитесь от самоосуждений за то,*** что не знали этой информации ранее.

- ***Помните, что целью навыков "Гибкий разум АДАПТИруется" является практика открытости, а не совершенства.***
- ***Прибегайте к самоисследованию каждый раз, когда замечаете, что не можете отвлечься от мыслей от ваших результатов или обратной связи.***
  - Обвиняю ли я по привычке других людей или весь мир в своей эмоциональной реакции? Если да или возможно, то может ли оказаться, что это способ уйти от обратной связи и изучения нового поведения?
  - Чему я могу научиться в этой ситуации?

Урок 22. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Раздаточный материал 22.2, "Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи"**
2. (Обязательно) **Рабочий лист 22.А, "Практика навыков «Гибкий разум АДАПТИруется»"**
3. Попросите участников для практики навыков "Гибкий разум АДАПТИруется" при помощи рабочего листа 22.А и раздаточного материала 22.2 найти ситуацию на предстоящей неделе, когда они чувствуют, что их критикуют, или когда все идет не так, как ожидалось (т.е. поступает невербальная критическая обратная связь от окружающей среды).

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Некоторые клиенты могут сказать, что живут настолько изолированно, что практически не имеют возможности получать обратную связь. В этом случае не стоит принимать их слова на веру. Вместо этого нужно либо призвать клиента активно искать возможность получения обратной связи непосредственно от других людей (например, от своего терапевта), либо обратить его внимание на обратную связь от окружающей среды (например, когда кто-то подрезает его за рулем, ломается стиральная машинка или не приходит ответ от банка на запрос об открытии нового счета). Тренер может пояснить, что в РО "обратной связью" считается все, что можно считать неприятным, нежелательным или неожиданным опытом. Так, навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" можно применять к вербальной/явной или невербальной/неявной обратной связи.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 22.1

Открытость обратной связи. Гибкий разум АДАПТИруется

Гибкий разум АДАПТИруется

А **ПризнАйте**, что обратная связь может быть болезненной.

Д **Дайте характеристику** наблюдаемым эмоциям, чувствам, телесным ощущениям и мыслям.

А **ОсознАйте** новую информацию, полученную при помощи внимательного слушания.

П **ОПределите**, какое новое поведение рекомендуется обратной связью.

Т **ПроТестируйте** новое поведение.

И Успокойте себя **И** наградите за открытость и опробование нового.

А **ПризнАйте**, что обратная связь может быть болезненной.

- ***Сделать паузу и обратить внимание*** на болезненный, неприятный, неожиданный или новый опыт.
- **Помнить о том, что болезненная обратная связь может быть вербальной, невербальной или ситуационной.** Для этого совсем не обязательно нужны другие люди. Иногда обратная связь исходит от мира.

Д **Дайте характеристику** наблюдаемым эмоциям, чувствам, телесным ощущениям и мыслям.

- **Использовать самоисследование для изучения** автоматических реакций, которые могут свидетельствовать о недостаточной открытости.
  - ➢ Говорю ли я быстрее, чем обычно, или отвечаю немедленно на вопрос или обратную связь?
  - ➢ Испытываю ли я сильное желание объяснить свое поведение?
  - ➢ Замечаю ли я, что не могу перестать размышлять о произошедшем?
  - ➢ Задерживаю ли я дыхание или дышу чаще, чем обычно? Изменился ли ритм моего сердцебиения?
  - ➢ Испытываю ли я отстраненность или эмоциональную подавленность?
  - ➢ Обвиняю ли я по привычке других людей или мир в своих реакциях?

А ОсознАйте новую информацию, полученную при помощи внимательного слушания.

- **Не забывать о том, что напряжение в теле служит напоминанием о необходимости практиковать открытость.**
- **Изменить положение тела для невербального выражения открытости:** откинуться назад, а не наклониться вперед, замедлить дыхание, тепло улыбнуться с приподнятыми бровями.
- **Практиковать способность слушать ВНИМАТЕЛЬНО.** Отказаться от своих представлений о том, что слова собеседника уже известны, планировать опровержение, припоминать прошлые обиды и травмы или настаивать на необходимости высказаться, перед тем как выслушать собеседника.
- **Сохранять вовлеченность.** Идти наперекор своему побуждению отказаться от отношений, уйти или избежать неприятной ситуации. Сохранять активность и благодарить собеседника за возможность чему-то научиться.
- **Сохранять открытость, молча повторяя про себя следующее.**
  - Эта обратная связь может стать для меня уроком.
  - В этих словах есть определенная доля истины.
  - Открытость не означает одобрения или отказа от прошлых убеждений.

П ОПределите, какое новое поведение рекомендуется обратной связью.

- **Точно определить, что именно предлагает изменить собеседник.** Делать это с легкостью, просить привести примеры.
- **Повторить услышанное, чтобы убедиться в том, что оно правильно понято.** Открыто воспринимать возможные ошибки. Попросить помочь лучше понять слова собеседника.
- **После определения крупицы правды использовать раздаточный материал 22.2, “Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи”, для определения того, стоит ли отклонить или принять обратную связь.** Если набрано 5 баллов или больше, то пришло время проверить в действии новое поведение.

Т **ПроТестируйте** новое поведение.

- **Использовать навыки "Гибкий разум МЕНЯЕтся" (урок 5) для большей эффективности.**
- **Практиковать новое поведение** вновь и вновь.

И Успокойте себя **И** наградите за открытость и опробование нового.

- **Отказаться от самоосуждений** за незнание этой информации ранее.
- **Помнить, что цель *практики* — открытость, а не совершенство.**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 22.2

Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи

- **Критика или обратная связь от другого человека — это не *истина*,** а лишь предположения, которые могут быть истинными полностью или отчасти или вовсе ложными.
- **Воспользуйтесь навыками "Гибкий разум АДАПТИруется" для оценки полученной обратной связи** без автоматического ее отклонения (закостенелое мышление) или автоматического принятия (фаталистическое мышление).

Шаг 1. Ответьте на следующие 12 вопросов, которые помогут вам понять, стоит ли *принять* или *отклонить* обратную связь.

1. Можно ли считать, что у этого человека больше опыта, чем у меня, в данной сфере? Да/Нет.
2. Поможет ли принятие обратной связи поддержанию или улучшению отношений с человеком, который дает мне обратную связь? Да/Нет.
3. Поможет ли этот совет поддержанию или улучшению других важных для меня отношений? Да/Нет.
4. Обесцениваю ли я обратную связь для того, чтобы специально причинить боль другому человеку или наказать его? Да/Нет.
5. Смогу ли я воплотить предложенные изменения в жизнь в случае необходимости? Да/Нет.
6. Поможет ли мне принятие обратной связи избежать серьезной проблемы, например финансовых трат, сложностей с работой или проблем с законом? Да/Нет.
7. Были ли манеры человека, который давал обратную связь, спокойными и легкими? Да/Нет.
8. Относится ли обратная связь к реальной настоящей ситуации, а не к будущему или прошлому? Да/Нет.
9. Есть ли у меня долгосрочные близкие взаимные отношения с этим человеком? Да/Нет.
10. Слышал ли я уже эту обратную связь от других людей? Да/Нет.
11. Испытываю ли я напряжение или расстройство в связи с этой обратной связью? Да/Нет.

12. Говорю ли я себе фразу “Я знаю, что правда на моей стороне” независимо от слов собеседника или от происходящего? Да/Нет.

Шаг 2. Подсчитайте количество ответов “Да” и количество ответов “Нет”.

Затем при помощи следующего руководства определите, стоит ли принять или отклонить обратную связь.

11–12 ответов “Да” — примите обратную связь как правдивую и эффективную несмотря ни на что.

9–10 ответов “Да” — примите обратную связь как скорее всего правдивую и эффективную.

7–8 ответов “Да” — примите обратную связь как возможно правдивую и эффективную; продолжайте оценивать, насколько она полезна или правдива.

5–6 ответов “Да” — примите обратную связь, но осмотрительно.

3–4 ответа “Да” — осмотрительно отклоните обратную связь, сохраняя открытость.

1–2 ответа “Да” — отклоните обратную связь.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 22.3

Основные положения урока 22. Обучение при помощи корректирующей обратной связи

1. Высокоэффективные люди открыто воспринимают критику или новую информацию и способны при необходимости гибко менять свое поведение ради обучения или адаптации к постоянно меняющемуся миру.
2. Напряжение в теле сигнализирует о том, что пришло время практиковать открытость.
3. Радикальная открытость обратной связи требует готовности признать свои ошибки, не отказываясь от собственной точки зрения и не соглашаясь автоматически.
4. Навыки "Гибкий разум АДАПТИруется" способствуют обучению при помощи корректирующей обратной связи.
5. Пользуйтесь 12 шагами оценки обратной связи, чтобы принять или отклонить обратную связь.
6. Награждайте себя за открытость новой информации.

Радикальная открытость. Рабочий лист 22.А

Практика навыков “Гибкий разум АДАПТИруется”

- **Применяйте навыки “Гибкий разум АДАПТИруется” каждый раз, когда получаете обратную связь, с которой вы не согласны, когда вам говорят изменить что-то или сделать иначе или говорят о вас то, что вам не нравится** (например, ваш начальник, партнер, друг, родственник, сосед или терапевт). Навыки “Гибкий разум АДАПТИруется” можно также использовать с воспоминаниями о прошлой критике. Если вы не можете припомнить недавнее событие, то практикуйтесь на старых.
- **По мере практики** вы можете начать применять навыки “Гибкий разум АДАПТИруется” с невербальной обратной связью (чье-то хмурое выражение лица после того, как вы высказали свое мнение) или ситуациями, в которых обратную связь вам дает мир (например, вы дважды провалили тест, который нужен для повышения на работе).
- **Используйте раздаточные материалы 22.1 и 22.2 в качестве руководства** для практики и записывайте свои наблюдения.

А **ПризнАть**, что обратная связь может быть болезненной.

Сделайте паузу, обратите внимание на болезненную обратную связь и признайте ее наличие без осуждения себя или другого человека. *Кратко опишите ситуацию и обратную связь.*

____

____

____

____

Д **Дать характеристику** наблюдаемым эмоциям, чувствам, телесным ощущениям и мыслям.

Назовите чувства, эмоции (например, *гнев, раздражение, грусть, страх*) и побуждения к действиям (например, *желание уйти, побуждение отомстить, все отрицать* или *отстраниться*). Используйте вопросы для самоисследования из раздаточного материала 22.1, чтобы заблокировать избегание или обвинение другого человека, ситуации и всего мира. *Запишите свои наблюдения ниже.*

____

____

____

____

А **ОсознАть** новую информацию, полученную при помощи внимательного слушания.

Отметьте навыки, которые наилучшим образом описывают навыки, которые вы практиковали. Не забывайте о том, что напряжение в теле служит напоминанием о необходимости практиковать открытость.

☐ **Сохранять открытость, молча повторяя про себя следующие утверждения.**

- Эта обратная связь может стать для меня уроком.
- В этих словах есть определенная доля правды.
- Открытость не означает одобрения или отказа от прошлых убеждений.
- Запишите собственное подбадривающее утверждение. __________

____

☐ **Изменить положение тела**: слегка приподнять брови, улыбнуться, замедлить темп дыхания, откинуться на стуле, держать руки открытыми и т.д. Опишите, что именно вы делали и какое влияние оказало на вас изменение положения тела (например, ваши эмоции, готовность слушать, ваши мысли). *Опишите, что именно вы делали.*

____

____

☐ **Практиковать способность слушать *внимательно*.** Отказаться от своих представлений о том, что слова собеседника уже известны, планировать опровержение, припоминать прошлые обиды и травмы или настаивать на необходимости высказаться, прежде чем начать слушать собеседника. *Опишите, что именно вы делали.*

____

____

- ☐ **Сохранять вовлеченность.** Идти наперекор своему побуждению отказаться от отношений, уйти или избежать неприятной ситуации. Сохранять активность. Практиковать благодарность, помня о том, что корректирующая обратная связь — это способ обучения. *Опишите, что именно вы делали.*

____

____

П ОПределите, какое новое поведение рекомендуется обратной связью.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Точно определять, что именно собеседник предлагает вам изменить. Делать это с легкостью, просить привести примеры.
- ☐ Повторять услышанное, чтобы убедиться в том, что вы правильно поняли собеседника. При необходимости попросить помощи для правильного понимания.
- ☐ После определения крупицы правды использовать раздаточный материал 22.2, "Шаги оценки обратной связи: принятие решения о принятии или отклонении обратной связи", для определения того, стоит ли отклонить или принять обратную связь. Сколько у вас получилось ответов "Да"?____ Сколько у вас получилось ответов "Нет"?____ Отличались ли полученные данные от того, что вы ожидали? *Запишите свое решение и то новое, чему вы научились.*

____

____

Т ПроТестируйте новое поведение.

Используйте навыки "Гибкий разум МЕНЯЕтся" для большей эффективности. Практикуйте новое поведение снова и снова. Что случилось после того, как вы его протестировали (либо когда вам дали обратную связь или позже)? *Запишите, сколько раз вам удалось практиковать новое поведение. Чему вы научились?*

____

____

____

И Успокойте себя **И** наградите за открытость и опробование нового.

Откажитесь от самоосуждений за незнание этой информации ранее. Как вы смогли определить, что ваше отношение было в меньшей степени оценочным? *Опишите, как вы планируете применять в будущем новые навыки. Опишите, как именно вы наградили и успокоили себя.*

____

____

____

____

Урок 23

Обучение осознанности: часть 1

Мышление при гиперконтроле (повторение урока 11)

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Уроки 23–26 служат для повторения материала по обучению осознанности в РО, которое проводилось ранее в рамках этого тренинга. Часть 1 (урок 23) — это обзор мышления в РО, которое связано с состоянием гиперконтроля (т.е. *закостенелое, гибкое* и *фаталистичное мышление*; см. урок 11). В части 2 (урок 24) рассматриваются навыки осознанности "Что" (*открытое наблюдение, честное описание* и *деятельность без планирования*; см. урок 12). В частях 3 и 4 представлен обзор четырех навыков осознанности "Как", которые следует применять при практике навыков "Что". Часть 3 (урок 25) посвящена первому из четырех навыков осознанности "Как" (*при помощи самоисследования*; см. урок 13), а часть 4 (урок 26) — остальным трем навыкам "Как" (*при помощи осознания резких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно и со смирением*; см. урок 14).

Тренеру следует проводить обучение непосредственно по обучающим и раздаточным материалам и рабочим листам, приведенным в уроках 11–14.

Основные положения урока 23

1. У людей с чрезмерным самоконтролем часто больше всего проблем вызывает закрытость как психологическое состояние.
2. Это состояние блокирует обучение при помощи новой информации или корректирующей обратной связи и может отрицательно сказываться на личных отношениях.
3. Страх провоцирует закрытость мышления. И хотя причиной закрытости может быть неэмоциональная склонность к ориентированию на детали и подавляющему контролю, именно эмоции приводят к проблематичному мышлению, свойственному людям с ГК.
4. Закостенелое мышление — это представление о том, что в изменениях нет необходимости, потому что все ответы уже известны. Закостенелое мышление характерно для капитана *Титаника*, который, невзирая

на повторяющиеся предупреждения, настаивает на своем: “Полный вперед, и будь прокляты айсберги!”

5. Фаталистичное мышление — это мысли о том, что в переменах нет необходимости, потому что выхода нет. Фаталистичное мышление характерно для капитана *Титаника*, который после крушения сбегает в свою каюту, запирается и отказывается помочь пассажирам покинуть корабль.
6. Гибкое мышление представляет собой более открытое, восприимчивое и адаптивное состояние ума. Оно характерно для капитана корабля, который может отказаться от предыдущих планов и изменить курс или снизить скорость при появлении айсберга на горизонте. Но при этом он не бросает корабль и не разворачивается назад при первых признаках опасности.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 11.1, “Мышление при гиперконтроле”
- Раздаточный материал 11.2, “Относитесь по-доброму к закостенелому мышлению”
- Раздаточный материал 11.3, “Учитесь при помощи фаталистичного мышления”
- (Дополнительно) Раздаточный материал 11.4, “Основные положения урока 11. Обучение осознанности: часть 1. Мышление при гиперконтроле”
- Рабочий лист 11.А, “Относитесь по-доброму к проявлениям закостенелого мышления”
- Рабочий лист 11.Б, “Идите наперекор фаталистичному мышлению”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

Урок 24

Обучение осознанности: часть 2

Навыки "Что" (повторение урока 12)

Основные положения урока 24

1. В РО ДПТ выделяют три навыка осознанности "Что", которые представляют собой разные способы практиковать осознанность: *открытое наблюдение, честное описание* и *деятельность без планирования*.
2. "Серфинг-медитация" — это практика осознанности, которая учит не реагировать на каждое побуждение, импульс или желание, например побуждение исправлять, контролировать, отрицать или избегать.
3. Континуум осознанности — это ключевая практика "интегрального описания" в РО, которую также можно использовать для практики самораскрытия. Она помогает участникам взять на себя ответственность за свои ощущения и заблокировать привычное желание оправдаться или осудить себя, и учит различать мысли, чувства, ощущения и образы. Это ключевой способ обучения тому, как отказаться от привычного самообвинения или обвинения окружающих в своих реакциях.
4. Обучение незапланированной деятельности означает обучение участию в собственной жизни и жизни сообщества с полной самоотдачей, отказавшись от компульсивного планирования, репетиций и/или обсессивной потребности сделать все правильно.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 12.1, "Навык «честного описания»: континуум осознанности"
- Раздаточный материал 12.2, "Основные положения урока 12. Обучение осознанности: часть 2. Навыки «Что»"
- Рабочий лист 12.А, "Навыки «открытого наблюдения»"
- Рабочий лист 12.Б, "Введение деятельности без планирования в привычку"

- Рабочий лист 12.B, "Три навыка «Что»: дневник ежедневной практики навыков «открытого наблюдения», «честного описания» и «незапланированной деятельности»"
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

Урок 25

Обучение осознанности: часть 3

Ключевой навык осознанности "Как": при помощи самоисследования (повторение урока 13)

Основные положения урока 25

1. В РО ДПТ выделяют четыре навыка осознанности "Как", представляющие собой отношение и состояние разума, необходимое для практики осознанности: *при помощи самоисследования, при помощи осознания жестких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно со смирением*. В уроке 13 основное внимание уделяется первому из этих четырех навыков — *при помощи самоисследования*.
2. *При помощи самоисследования* — это ключевой навык осознанности "Как" в РО ДПТ. Это ключ к радикально открытой жизни. Он предполагает активный поиск того, чего хочется избежать или того, что доставляет дискомфорт, ради обучения новому, а также культивирование готовности принять возможность собственных ошибок с намерением измениться при необходимости.
3. Самоисследование требует готовности как изучать собственные границы, так и делиться с другими сделанными в процессе открытиями. Этот процесс в РО ДПТ называется *самораскрытие*.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 13.1, "Ключевой навык осознанности «Как»: при помощи самоисследования"
- Раздаточный материал 13.2, "Культивирование здравой доли сомнений"
- Раздаточный материал 13.3, "Практика самоисследования и самораскрытия"

- (Дополнительно) Раздаточный материал 13.4, “Основные положения урока 13. Обучение осознанности: часть 3. Ключевой навык осознанности «Как»: при помощи самоисследования”
- Раздаточный материал 1.3, “Обучение посредством самоисследования”
- Рабочий лист 13.А, “Практика ключевого навыка осознанности «Как»: при помощи самоисследования”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

Урок 26

Обучение осознанности: часть 4

Навыки "Как" (повторение урока 14)

Основные положения урока 26

1. В РО ДПТ выделяют четыре навыка осознанности "Как", представляющие собой отношение или мышление, необходимое для практики осознанности: *при помощи самоисследования, при помощи осознания резких суждений, при помощи однозадачности* и *эффективно и со смирением*. Ключевой навык осознанности "Как" — *при помощи самоисследования* — рассматривался в уроке 13. В уроке 14 мы сфокусируемся на оставшихся трех навыках "Как".
2. Второй навык "Как" — *при помощи осознания резких суждений*. Суждения становятся резкими и/или проблемными, когда мы ригидно верим в их исключительную точность или реалистичность; они приводят к бесполезным размышлениям, делают нас менее открытыми обратной связи или новой информации и/или они негативно влияют на то, какие социальные сигналы мы посылаем окружающим или как выражаем свои намерения и ожидания.
3. *При помощи однозадачности* — это третий навык осознанности "Как". Он предполагает выполнение одной задачи за раз, преднамеренно и постоянно возвращая внимание в настоящий момент. В РО ДПТ *практика однозадачности* предполагает практику осознанности со смирением. Смирение необходимо потому, что наше сознание в любой момент времени — это отредактированная версия настоящего, а не подлинное его отражение.
4. *Эффективно и со смирением* — это четвертый навык осознанности "Как" в РО ДПТ и способ адаптации собственного поведения к постоянно меняющимся обстоятельствам для достижения личных целей или жизни в соответствии с собственными ценностями, считаясь при этом с потребностями окружающих. Клиентам с ГК может понадобиться обучение навыкам не всегда следовать правилам, не всегда проявлять толерантность, не всегда принимать решение, опираясь на возможность выиграть или достичь чего-то, отказаться от компуль-

сивных стремлений и обсессивного самоулучшения, а также обучение тому, как радоваться непродуктивным моментам жизни как возможностям для личностного роста.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 14.1, “Четыре навыка РО «Как»”
- Раздаточный материал 14.2, “Самоисследование для изучения резких суждений”
- (Дополнительно) Раздаточный материал 14.3, “Основные положения урока 14. Обучение осознанности: часть 4. Навыки «Как»”
- Рабочий лист 14.А, “Практика навыков РО «Как»”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

Урок 27

Зависть и обида

Основные положения урока 27

1. Зависть возникает каждый раз, когда сравнение с кем-то происходит не в нашу пользу, а черная зависть возникает, когда мы считаем, что чужое преимущество не заслужено.
2. Зависть может быть *полезной*, если мотивирует *упорнее стремиться к собственным целям,* но может вызывать проблемы, если мотивирует *препятствовать другому человеку в достижении его целей.*
3. Черная зависть состоит из болезненной смеси двух чувств, *стыда* и *злости*, с побуждением к *тайной мести.*
4. Отказ от черной зависти предполагает необходимость идти наперекор как побуждению спрятаться, вызванному чувством стыда, так и побуждению напасть, вызванному гневом.
5. Чтобы сопротивляться побуждениям, вызванным завистью, необходимо отпустить нездоровые наклонности и поделиться своей злостью с человеком, к которому возникает чувство зависти.

Необходимые материалы

- (Дополнительно) Раздаточный материал 27.1, “Основные положения урока 27. Зависть и обида”
- Рабочий лист 27.А, “Противодействие бесполезной зависти. Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Положение обучения

Зависть

Тренер и сотренер должны прочитать приведенный ниже диалог вслух, лучше всего глупыми голосами, какими делают объявления по радио.

Тренер. Рад сообщить, что следующие два урока будут посвящены твоей любимой теме и моей — зависти, обиде, затаенной злости и мести. Ура!

Сотренер. Иногда мы называем этот урок "ЗОЗЗМ". ("Хи-хи!")

Тренер. Не подумайте ничего такого, это всего лишь аббревиатура.

Сотренер. Ну, хорошо. Достаточно глупостей на сегодня. Давайте остановимся прямо сейчас. Стоп. Стоп. Стоп! (*Пауза.*) Так лучше. Давайте начнем сначала...

Без дальнейших комментариев следует переходить к обучению в обычном формате.

- ***Зависть возникает каждый раз, когда сравнение с кем-то происходит не в нашу пользу.*** Мы завидуем тем, кто похож на нас самих (например, относится к одному социальному классу), но, по нашему убеждению, обладает преимуществом, которого нет у нас [*Smith* & *Kim*, 2007].
- ***Зависть — это естественное чувство, и оно может включать искреннее восхищение или оценку состояния другого человека.*** Зависть может мотивировать трудиться упорнее ради достижения желаемой цели. Белая, или полезная, зависть побуждает подражать тому человеку, к которому мы ее испытываем.
- ***Белая зависть требует смирения,*** а это то качество, которое ценится большинством из нас. Она включает готовность признать собственные слабости, неспособность знать все, а также то, что не получилось достичь так, как нам того хотелось бы.
- ***Зависть бесполезна, когда мотивирует препятствовать другим людям в достижении их целей.***

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Нужно различать бесполезную зависть и обиду. Хотя обе эти эмоции подразумевают сравнение себя с другими и ощущение несправедливости (с сопутствующим чувством враждебности и недоброжелательности), у них есть существенное различие. Завидуя, мы часто подозреваем, хотя и неосознанно, что другие вряд ли согласятся с нашим ощущением несправедливости [*Smith* & *Kim*, 2007]. Обижаясь, мы более склонны верить в то, что другие люди публично подтвердят оправданность нашего ощущения несправедливости. Это помогает понять скрытную природу бесполезной зависти.

- ***Бесполезная зависть состоит из болезненной смеси двух чувств: стыда и злости. Их побуждения к действию — спрятаться и атаковать — сливаются в побуждении к тайной мести.***
- ***Недобрая злость также предполагает желание, чтобы человек, к которому испытывают зависть, потерпел неудачу или пережил боль.*** Это называется "злорадство", т.е. получение удовольствия от того, что другому человеку плохо. Когда бы мы ни испытывали тайное удовольствие от неудач людей, чаще всего оно признаком зависти по отношению к той группе, к которой они принадлежат.
- ***Месть может быть импульсивной и не запланированной заранее*** (например, проколоть кому-то шины после спора).

Прочитайте вслух следующую историю и попросите участников припомнить ситуацию, в которой они, возможно, импульсивно мстили.

Помню, как моей маме сигналил какой-то водитель — она подрезала его на перекрестке. Она была зла на него, потому что он отнесся к ней, как к водителю-новичку. Поэтому она настояла, чтобы все трое детей посмотрели на этого водителя через заднее стекло, указывая на него пальцами.

- ***Месть также может быть хладнокровно просчитанной и выполненной только после тщательной подготовки,*** например специально "забыть" пригласить кого-то на важную встречу, проскользнуть ночью на улицу и выпустить соседскую корову из сарая, специально выкинуть важные документы или выкрасть почту.

Прочитайте вслух следующую историю и попросите участников припомнить ситуацию, в которой они мстили расчетливо и спланированно.

Я поссорился со своим соседом в прошлом году. Он считал свой сад таким расчудесным только потому, что получил за него несколько глупых наград. Да что он вообще понимает? Садоводство — это давняя традиция нашей семьи! В конце концов, я был сыт по горло его ханжеством, и поэтому решил его проучить. Я пошел в садоводческую лавку и купил немного гербицидов и формочки для льда. Каждые несколько дней я проходил вдоль заборчика, который разделяет наши с ним участки, и тайком подбрасывал в его сад свои специальные кубики льда. А затем я просто садился и наблюдал за шоу со своего заднего дворика. Он сходил с ума, и было действительно забавно наблюдать, как он хватался за голову, ничего не понимая. Мистер Зеленая Голова не мог понять, почему у него появляются эти небольшие участки мертвых растений. Когда он рассказал мне о своей проблеме, я сказал ему, что, возможно, все его модные опрыскивания и книги о садоводстве не такие уж особенные. И в том году он не получил никаких наград.

(Обязательно) Вопрос для обсуждения

Черная или белая зависть

Попросите участников привести примеры ситуаций, в которых они испытывали зависть. Это была белая зависть (восхищение) или черная? Если черная зависть вызывала побуждение мстить, то эта месть была импульсивной или просчитанной? Какую вы заметили разницу между этими двумя переживаниям? Что было у них общего? Какие мысли, побуждения к действиям или поведение они вызвали? Если кто-то не может понять, испытывал ли он когда-либо черную зависть, спросите, испытывал ли он когда-либо тайное удовольствие от того, что кто-то потерпел неудачу. Это признак черной зависти. Попросите участников привести примеры случаев планирования мести.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напоминайте участникам, что зависть — это обычное чувство, присущее всем. Тренеру следует быть готовым поделиться примерами из личной жизни. Напоминайте участникам, что зависть — это естественное последствие того, что что-то кажется несправедливым, или неудачи в достижении заветных целей, которые удалось достичь другим людям. Неспособность достичь целей имеет реальные последствия (например, неудача в поиске работы или отсутствие продвижения по службе), поэтому ощущение зависти вполне понятно.

(Обязательно) Положение обучения

Различение белой и черной зависти

- ***Чувство зависти неизбежно присуще человеку и вовсе не означает, что он плохой.*** Вопрос заключается в том, улучшает или ухудшает оно качество жизни? Белая зависть редко приводит к проблемам. Белая зависть (восхищение) может мотивировать прилагать больше усилий для достижения целей.
- ***Черная зависть предполагает желание отомстить и скрытность.***
- ***И хотя черная зависть часто вполне понятна, она редко бывает действительно оправданной и соответствующей обстоятельствам.*** Человек, которому завидуют, мог по праву заслужить свое преимущество. Он мог упорно трудиться ради его достижения, и именно поэтому чувство зависти обычно скрывают от окружающих. Черная зависть стимулирует значительные усилия для того, чтобы помешать другим людям в достижении их целей.
- ***Признаваться в зависти непросто, это одна из последних эмоций, в которых люди готовы признаться; на самом деле мы избегаем***

признаваться в этом даже самим себе [*Silver* & *Sabini*, 1978]. Более того, люди склонны отказываться от выбранного пути только для того, чтобы избежать зависти окружающих и защитить себя от враждебных действий, т.е. мы боимся, что нам будут завидовать [*Foster*, 1972].

- ***Мы скрываем чувство зависти от себя и от окружающих, потому что глубоко внутри себя знаем, что наше желание мести либо неоправданно, либо противоречит нашим моральным нормам.*** Мы также можем понимать, что наши убеждения иррациональны (например, убеждение в том, что человек, которому мы завидуем, порочен или получил преимущество незаслуженно), и поэтому чувствуем, что окружающие вряд ли поддержат нас в наших негативных оценках и мыслях в отношении того человека, к которому возникает зависть.

Прочитайте вслух приведенную ниже историю и используйте ее в качестве отправной точки обсуждения.

Одна женщина считала себя очень заботливой и трудолюбивой. Она всегда стремилась поступать правильно и играть по правилам, в особенности на работе. Она часто задерживалась на работе без жалоб и дополнительной оплаты. Однажды она была шокирована, узнав, что молодая и менее опытная коллега получила повышение, о котором она давно мечтала. Несмотря на свою убежденность в том, что это повышение было несправедливым, она все же воздержалась от обсуждения этого вопроса. Она считала, что остальные ее коллеги находятся под воздействием чар новенькой, и не хотела вступать в споры со всеми в отношении того, как она смогла так быстро получить повышение через ее голову. Поэтому на публике она не придавала особого значения этому событию и преуменьшала важность для нее повышения коллеги, но под этой фальшивой маской внутри у нее все кипело. Со временем она начала все больше и больше чувствовать себя неудачницей среди своих коллег и подавляла нарастающую озлобленность.

- ***Противодействие черной зависти требует преодоления двух разных побуждений — спрятаться и атаковать.*** Для того чтобы избавиться от черной зависти, необходимо отказаться от злых умыслов и признаться в своих чувствах тому человеку, который вызывает зависть. Хорошая новость заключается в том, что это изменяет чувства и одновременно позволяет наладить отношения с тем, к кому возникает зависть.
- ***Для избавления от черной зависти необходимо выполнить 5 шагов. Их можно легко запомнить при помощи фразы "Гибкий разум СМЕЕТ".***

(Обязательно) Положение обучения

Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)

Предложите участникам открыть рабочий лист 27.А, "Противодействие бесполезной зависти. Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напишите акроним "СМЕЕТ" на меловой или маркерной доске, расположив буквы по вертикали, но *без обучения* концепциям и навыкам, связанным с каждой из букв. Затем, начиная с первой буквы акронима (С), обучайте навыкам, которые ассоциируются с каждой из букв, при помощи положений, приведенных ниже, пока не раскроете их все. Важное замечание: на доске следует писать только общую информацию, соответствующую каждой букве, и только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам. Такой метод обучения позволяет избежать пространных объяснений об использовании определенных слов в акрониме и/или незрелого обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только при формальном обучении навыкам, которые с ней ассоциируются.

Гибкий разум СМЕЕТ

С **УСтановить,** испытываете ли вы черную зависть.

М Признать чувство зависти и решить, хотите ли вы его **изМенить.**

Е **Отдавать себе отчЕт** в завистливых мыслях и побуждениях к действиям.

Е Идти наперекор **завистливой рЕвности.**

Т Идти наперекор **сТыду, вызванному завистью.**

С **УСтановить,** испытываете ли вы черную зависть.

Воспользуйтесь приведенными ниже вопросами в качестве руководства.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Прочитайте вслух приведенные ниже вопросы и попросите участников отметить в рабочем листе 27.А галочками те из них, которые они считают применимыми к себе. Попросите участников поделиться своими наблюдениями и проведите небольшое обсуждение.

- Не возникало ли у меня чувство обиды, ощущение, что мною пренебрегли или обошли меня стороной в отношении этого человека или кого-либо еще?
- Не возникало ли у меня негативных мыслей об этом человеке (или группе людей)?

- Считаю ли я, что этот человек обладает несправедливым преимуществом?
- Не бывает ли так, что я часто сплетничаю об этом человеке?
- Не считаю ли я этого человека своим противником или соперником?
- Возникают ли у меня фантазии о мести?
- Хотелось ли мне усложнить ему жизнь?
- Хотелось ли мне его наказать, ударить или доказать его неправоту?
- Не возникло ли у меня тайного удовольствия от его неудач или фантазий о его неудачах?
- Ищу ли я подтверждения от других, что этот человек заслуживает наказания или его преимущество надо мной не является заслуженным?

М Признать чувство зависти и решить, хотите ли вы его **изМенить.**

- ***Умение назвать свои эмоции и чувства — это хорошее начало для их изменения, потому что обычно мы стремимся сохранить чувство зависти в тайне.***
- ***Необходимо определиться, хотите ли вы избавиться от чувства черной зависти.***
- ***Каковы преимущества и недостатки зависти к этому человеку (или к группе людей)?*** Хотите ли вы изменить эти чувства? Вам хотелось бы наладить отношения с человеком, по отношению к которому вы испытываете зависть? Помните, что если вы не хотите отказываться от зависти, то ваши попытки не приведут к результату.
- ***Действительно ли для вас представляет ценность преимущество, которым обладает другой человек? Подумайте, насколько оно в действительности вам необходимо, и задайте себе вопросы о том, что для вас является главной ценностью в жизни. Каковы ваши ценности?*** Воспользуйтесь самоисследованием, чтобы лучше себя понять. Действительно ли вы хотите иметь столь вожделенное преимущество? Иногда нам кажется, что мы просто ОБЯЗАНЫ это заполучить, а затем оказывается, что обладание этим не делает нас ни на каплю счастливее. Напоминайте себе о тех случаях, когда собственная победа или правота не принесла вам никаких плодов. Вспоминайте случаи, когда желанное преимущество, как только вы его получали, вскоре утрачивало свое значение. Откажитесь от представления о том, что вы ДОЛЖНЫ заполучить это преимущество.

- ***Если при помощи гибкого мышления вы поймете, что хотите такое же преимущество, то займитесь поиском путей его достижения.*** Например, улучшение супружеских отношений, повышение по работе, получение признания. Определите первые шаги, которые необходимо предпринять, и затем сделайте это. Заблокируйте внутренний диалог, который говорит вам, что вы не способны на это. Откажитесь от склонностей фаталистичного мышления, которое нашептывает вам, что вы не сможете получить желаемое. Напоминайте себе, что достижение чего-то часто требует времени.

Е Отдавать себе отчЕт в завистливых мыслях и побуждениях к действиям.

- ***Обращайте внимание на побуждения отомстить***, например желание свести счеты, усложнить кому-то жизнь или выставить напоказ чужие моральные слабости. Желание мести можно определить по удовольствию, которое вы испытываете от неудач людей. Можно заметить за собой саркастический тон или хладнокровное поведение так, будто это нас совсем не касается. Могут даже встречаться напускная симпатия и обильные комплименты.
- ***Обращайте внимание на побуждения и поведение, которое связано с чувством стыда,*** например побуждение сохранить свои чувства в тайне, отрицание наличия чувств, которые в действительности вы испытываете, или попытка выставить свои чувства как праведные или корректные; попытки спрятаться или избежать контактов с человеком, по отношению к которому вы испытываете зависть.
- ***Обращайте внимание на побуждения получить от окружающих одобрение и валидацию*** своего мнения о том, что человек, которому вы завидуете, получил преимущество незаслуженно. Обращайте внимание на желание посплетничать и выставить в негативном свете человека, которому вы завидуете.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. И хотя мы действительно обычно не обращаемся за поддержкой, испытывая зависть, угрызения совести и/или желание мести может привести к попытке убедить других людей в том, что наше восприятие несправедливости отвечает реальности. К сожалению, это больше напоминает подливание масла в огонь. В результате могут возникнуть обида и чувство праведного негодования, а также настроение, которое будет выполнять функцию подтверждения убежденности в том, что причинение вреда другому человеку оправдано или даже высокоморально.

Е Идти наперекор **завистливой рЕвности.**

- **Идите наперекор склонности обижаться, злиться и жаждать мести при помощи следующих шагов.**

  1. Позаботьтесь о себе.
     - Улыбнитесь с сомкнутыми губами, слегка приподнимите брови и замедлите дыхание, думая о человеке, к которому испытываете зависть.
     - Практикуйте благодарность за то, что у вас есть, перечисляя это, а также практикуйте осознание настоящего момента для того, чтобы получать от жизни максимум удовольствия.
     - Используйте самоисследование для того, чтобы определить, действительно ли то, чему вы завидуете, представляет для вас ценность и мотивирует вас действовать, и если это действительно так, сделайте шаги для достижения этого.
  2. Идите наперекор злобным побуждениям.
     - Практикуйте способность представлять себя на месте другого человека и смотреть на мир с его точки зрения.
     - Ищите обоснования тому, почему этот человек получил свое преимущество.
  3. Действуйте наоборот.
     - Блокируйте поиск моральных недостатков и негативных черт у человека, который вызывает у вас зависть.
     - Блокируйте фантазии о том, как этот человек может потерпеть неудачу или пострадать.
     - Блокируйте желание посплетничать о человеке, который вызывает у вас зависть.
     - Практикуйте беспристрастное отношение и доброту в отношении этого человека.

Т Идти наперекор **сТыду, вызванному завистью.**

- ***Идите наперекор побуждению спрятать свое чувство зависти от окружающих*** при помощи следующих шагов.

  1. Практикуйте жизнь в соответствии с личными ценностями.
     - Проявляйте искренность, называя такие свои чувства, как зависть, и идите наперекор побуждению осудить себя или сделать вид, что испытываете другие чувства.

- Повторите самим себе вслух слово "зависть" много раз подряд.
- Напоминайте себе, что зависть — это вполне нормальное чувство, и оно вовсе не значит, что вы плохой человек или делаете что-то неправильно.

2. Идите наперекор своему чувству стыда.
   - Раскройте свое чувство зависти близкому вам человеку и используйте в описании слово "зависть".
   - Блокируйте попытки своего доверенного лица назвать это чувство как-то иначе или оправдать ваше ощущение несправедливости.
3. Превратите свою черную зависть в восхищение, если хотите установить более близкие отношения с человеком, к которому испытываете зависть.
   - Помните, что, раскрывая свою уязвимость (даже те эмоции, которых стыдитесь), вы улучшаете свои отношения с этим человеком.
   - Выберите уединенное место для того, чтобы поделиться своими чувствами с этим человеком, и используйте слово "зависть" в своем описании.
   - Извинитесь за прошлые плохие поступки, мысли или желание причинить ему вред или увидеть, как он терпит неудачу.
   - Превратите черную зависть в восхищение, разрешив себе порадоваться чужому успеху.
   - Наградите себя за жизнь в соответствии с собственными ценностями.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Рабочий лист 27.А, "Противодействие бесполезной зависти. Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)", можно дать участникам в качестве домашнего задания либо на индивидуальной терапии, либо на групповом тренинге. Напоминайте участникам, что приведенные здесь шаги необходимо повторять вновь и вновь, так как зависть — это эмоция, которая возникает часто.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Раскрытие своего чувства зависти другому человеку — это разновидность практики осознанного "самораскрытия" (см. урок 13). На первый взгляд это кажется рискованным. Но как неизменно показывает наш клинический опыт, человек, которому рассказывают о своей зависти, обычно не расстраивается, а чувствует себя польщенным, испытывает облегчение и большую близость к тому, кто делится своими переживаниями. Как правило, человек, к которому возникает зависть, знает об этом (хотя не обязательно сознательно называют это чувство соответственно) и опасается враждебных действий.

Довольно часто можно услышать признание о восхищении человеком, который завидует, или о чувстве конкуренции по отношению к нему. Самораскрытие собственного чувства зависти улучшает отношения, потому что служит проявлением уязвимости, а как показывают исследования, это усиливает близость и взаимодействие. Стоит сказать, что участники не должны *рассчитывать* на взаимность. Идя наперекор зависти, нужно стремиться избавиться от черной зависти и жить в соответствии со своими ценностями, а вовсе не улучшить отношения (по крайней мере, непосредственно). По моему опыту, признание в черной зависти может быть самым важным шагом в процессе избавления от тайной природы эмоций, которые мешают воспринимать обратную связь от окружающей среды. Скрытность может со временем испортить отношения с человеком, к которому возникает зависть, из-за отстраненности и дистанционирования. Чувство зависти не означает, что этот человек поступает неправильно; как раз наоборот: научиться избавляться от черной зависти — это героический поступок, требующий готовности, смирения и мужества.

Урок 27. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 27.А, "Противодействие бесполезной зависти. Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)"**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 27.1

Основные положения урока 27. Зависть и обида

1. Зависть возникает каждый раз, когда сравнение с кем-то происходит не в нашу пользу, а черная зависть возникает, когда мы считаем, что чужое преимущество не является заслуженным.
2. Зависть может быть *полезной*, если мотивирует *упорнее стремиться к собственным целям*, но может вызывать проблемы, если мотивирует *препятствовать другому человеку в достижении его целей.*
3. Черная зависть состоит из болезненной смеси двух чувств, *стыда* и *злости*, с побуждением к *тайной мести.*
4. Отказ от черной зависти предполагает необходимость идти наперекор как побуждению спрятаться, вызванному чувством стыда, так и побуждению напасть, вызванному гневом.
5. Чтобы сопротивляться побуждениям, вызванным завистью, необходимо отпустить нездоровые наклонности и поделиться своей злостью с человеком, к которому возникает чувство зависти.

Радикальная открытость. Рабочий лист 27.А

Противодействие бесполезной зависти. Гибкий разум СМЕЕТ (отпускать)

Гибкий разум СМЕЕТ

С **УСтановить,** испытываете ли вы черную зависть.

М Признать чувство зависти и решить, хотите ли вы его **изМенить.**

Е **Отдавать себе отчЕт** в завистливых мыслях и побуждениях к действиям.

Е Идти наперекор **завистливой рЕвности.**

Т Идти наперекор **сТыду, вызванному завистью.**

С УСтановить, испытываете ли вы черную зависть.

Отметьте вопросы, которые вы считаете применимыми к себе. (*Внимание:* чем больше вы поставили галочек, тем выше вероятность того, что испытываете черную зависть.)

- ☐ Возникало ли у меня чувство обиды, ощущение, что мною пренебрегают или обходят стороной в отношении этого человека или кого-либо еще?
- ☐ Не возникало ли у меня негативных мыслей об этом человеке (или группе людей)?
- ☐ Считаю ли я, что этот человек обладает несправедливым преимуществом?
- ☐ Не бывает ли так, что я часто сплетничаю об этом человеке?
- ☐ Считаю ли я этого человека своим противником или соперником?
- ☐ Возникают ли у меня фантазии о мести?
- ☐ Хотелось ли мне усложнить этому человеку (или группе людей) жизнь?
- ☐ Хотелось ли мне его наказать, ударить или доказать его неправоту?
- ☐ Не возникло ли у меня тайного удовольствия от его неудач или фантазий о его неудачах?
- ☐ Ищу ли я подтверждения от других, что этот человек заслуживает наказания или его преимущество надо мной не является заслуженным?

М Признать чувство зависти и решить, хотите ли вы его изМенить.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Молча повторять фразу *Я осознаю чувство зависти* или *Чувство, которое я испытываю, называется "зависть"*.
- ☐ Изучить за и против достижения того, чего достиг другой человек или группа людей.
- ☐ Напоминать себе о ситуациях, в которых победа или собственная правота не принесла плодов.
- ☐ Напоминать себе о ситуациях, в которых цель была достигнута, только для того, чтобы понять, насколько быстро улетучивается ее важность.
- ☐ Использовать самоисследование для определения, насколько для меня представляет ценность то, чему я завидую, и насколько искренне мое желание заполучить это.

Е **Отдавать себе отчЕт** в завистливых мыслях и побуждениях к действиям.

Отметьте побуждения, которые вы замечали за собой, и запишите свои наблюдения ниже.

- ☐ Побуждение свести счеты, усложнить кому-то жизнь или выставить напоказ чужие моральные слабости.
- ☐ Побуждение избегать слова "зависть", прятать собственное чувство порочности и хранить в секрете желание мести.
- ☐ Побуждение избегать контактов с человеком, по отношению к которому возникает зависть; отстраненность или уход, когда он оказывается поблизости.
- ☐ Побуждение посплетничать о человеке, к которому возникает зависть, и поиск одобрения и валидации от окружающих в своих убеждениях в том, что этот человек получил преимущество незаслуженно.

Другие наблюдения

____

____

____

Е Идти наперекор **завистливой рЕвности.**

Отметьте побуждения, которые вы замечали за собой, и запишите свои наблюдения ниже.

1. **Позаботиться о себе**
   - ☐ Улыбаться с сомкнутыми губами, слегка приподнимать брови и замедлять дыхание, думая о человеке, к которому возникает зависть.
   - ☐ Практиковать способность благодарить за то, что у меня есть, перечисляя это, а также практиковать осознание настоящего момента для того, чтобы получать от жизни максимум удовольствия.
   - ☐ Использовать самоисследование для того, чтобы определить, действительно ли то, что вызывает зависть, представляет ценность и мотивирует действовать, и если это действительно так, то предпринимать шаги для достижения этого.

   Опишите, какие шаги вы предпринимали и какие шаги еще могут понадобиться.

   ___

   ___

   ___

2. **Идти наперекор злобным побуждениям.**
   - ☐ Практиковать способность представлять себя на месте другого человека и смотреть на мир с его точки зрения.
   - ☐ Искать обоснования тому, почему этот человек получил свое преимущество.
3. **Действовать наоборот.**
   - ☐ Блокировать поиск моральных недостатков и негативных черт у человека, который вызывает зависть.
   - ☐ Блокировать фантазии о том, как этот человек может потерпеть неудачу или пострадать.
   - ☐ Блокировать желание сплетничать о человеке, который вызывает зависть.
   - ☐ Практиковать беспристрастное отношение и доброту в отношении этого человека.

Другие наблюдения

___

___

___

Т Идти наперекор **сТыду, вызванному завистью.**

Отметьте навыки, которые вы использовали, и запишите ниже свои наблюдения.

1. **Практиковать жизнь в соответствии с личными ценностями.**
   - ☐ Проявлять искренность, называя такие свои чувства, как зависть, и идти наперекор побуждению осудить себя или сделать вид, что возникают другие чувства.
   - ☐ Повторять себе вслух слово "зависть" много раз подряд.
   - ☐ Напоминать себе, что зависть — это вполне нормальное чувство, которое вовсе не означает быть плохим или делать что-то неправильно.
2. **Идти наперекор своему чувству стыда.**
   - ☐ Раскрывать свое чувство зависти близкому человеку и использовать в описании слово "зависть".
   - ☐ Блокировать попытки своего доверенного лица назвать это чувство как-то иначе или оправдать свое чувство несправедливости.
3. **Превратить свою черную зависть в восхищение, если есть желание установить более близкие отношения с человеком, к которому возникает зависть.**
   - ☐ Помнить, что, раскрывая свою уязвимость (даже те эмоции, которых вы стыдитесь), можно улучшить отношения с этим человеком.
   - ☐ Выбирать уединенное место для того, чтобы делиться своими чувствами с этим человеком, и использовать слово "зависть" в своем описании.
   - ☐ Извиниться за прошлые плохие поступки, мысли или желание причинить ему вред или увидеть, как он терпит неудачу.
   - ☐ Превратить черную зависть в восхищение, разрешив себе порадоваться чужому успеху.
   - ☐ Наградить себя за жизнь в соответствии с собственными ценностями.

Другие наблюдения

____

____

____

Урок 28

Цинизм, озлобленность и уход

Основные положения урока 28

1. Цинизм — это склонность полагать, что людей мотивируют в основном личные интересы, и скептическое отношение к новым идеям.
2. Цинизм способствует развитию общества тем, что ставит под сомнение текущее положение дел.
3. Циники нелегко поддаются влиянию — они все воспринимают скептично. И все же их естественная склонность сомневаться во всем и задавать вопросы способствует развитию общества тем, что ставит под сомнение текущий статус-кво.
4. Постоянный и ригидный цинизм часто приводит к озлобленности.
5. Озлобленность характерна для пессимистичного, ненавистного, обескураженного или обиженного взгляда на жизнь, который возникает из-за неудачи в достижении важных целей и/или ощущения, что личные права были несправедливо нарушены.
6. Для избавления от озлобленности необходимо практиковать доброту, учиться просить о помощи и помогать окружающим и практиковать благодарность за то, что у нас есть.

Необходимые материалы

- (Дополнительно) Раздаточный материал 28.1, “Основные положения урока 28. Цинизм, озлобленность и уход”
- Рабочий лист 28.А, “Избавление от озлобленности. Гибкий разум ЛЕГОК”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Рекомендуется) Практика осознанности *"Кто внес поправки?"*

Стихотворение Руми "Кто внес поправки" хорошо подходит для начала этого урока, потому что позволяет показать традиционный способ возникновения озлобленности — попытка контролировать весь мир. Тренеру необходимо прочитать вслух последовательность действий для проведения этой практики. (*Обратите внимание:* важно наличие колокольчика осознанности.)

Сейчас в качестве нашей практики вы прослушаете стихотворение. Я попрошу вас обратить внимание на образы, воспоминания, мысли, ощущения, эмоции и чувства, которые у вас возникают во время его прослушивания. Не застревайте не них, просто наблюдайте за тем, как они возникают, а затем переключайтесь на прослушивание стихотворения снова и снова. Если ваш разум отвлекается, обратите на это внимание и без осуждения переключитесь вновь на слова, которые слушаете. Я прочитаю стихотворение три раза подряд и буду звонить в колокольчик осознанности после каждого прочтения. Теперь сядьте поудобнее, сделайте глубокий осознанный вдох и перенесите внимание в настоящий момент. Обращайте внимание на вдохи и выдохи, не пытайтесь ничего изменить, просто находитесь здесь и сейчас на протяжении всего вдоха и всего выдоха. *[Пауза.]* Сейчас я позвоню в колокольчик, и мы начнем. Полностью сосредоточьтесь на словах стихотворения, которые вы слышите, обращайте внимание на все образы, которые у вас возникают, и вновь переключайтесь на прослушивание.

Кто внес поправки?

Разжалась жменя,
И стрела умчалась в дебри.
Я гнал оленя,
Удирать пришлось от вепря.
Рыл другу яму,
Испытал в нее паденье.
Набрался сраму,
Оказался в заключенье.
Завысив ставки,
Просадил я все на свете.

Кто внес поправки
В планы, что я сам наметил?

— Мевлана Джалаладдин Руми, 1230 *(Перев. Сергея Сичева)*

После практики осознанности тренеру следует попросить участников поделиться своими наблюдениями и использовать их в качестве основы для обучения или дальнейшего обсуждения ключевых моментов, описанных ранее. Кроме того, это стихотворение как нельзя лучше подходит для обсуждения за и против попыток контролировать мир, других людей или самих себя, а также влияния, которое они могут оказывать на образ жизни человека.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Стихотворение Руми предоставляет дополнительные возможности для самоисследования, потому что иногда вызывает защитную реакцию или сопротивление у клиентов с ГК. Например, некоторые клиенты относились с сильным подозрением к словам "Кто внес поправки в планы, что я сам себе наметил?" Вместо того чтобы успокаивать или валидировать клиента в этом случае, тренеру следует поощрять использовать этот опыт в качестве возможности для практики самоисследования — можно ли чему-нибудь научиться в этом случае? Тренер может помочь начать этот процесс, предложив несколько потенциально полезных вопросов (с мягкой улыбкой и слегка приподнятыми бровями): *Не может ли телесное напряжение сигнализировать о неполой открытости концепции наличия здоровой доли сомнений? Если да или возможно, то чего именно я боюсь? Не замечаю ли я за собой склонности автоматически защищаться или объяснять свое поведение? Что это может означать? Есть ли у меня уверенность, что дальнейшее самопознание может причинить вред, а не пользу, потому что вся необходимая работа над собой уже проведена? Если да или возможно, что именно я боюсь потерять?*

(Рекомендуется) Практическое мини-упражнение

Циничное веселье

* *Я не злюсь, я просто не хочу общаться.* *

Проводя это мини-упражнение, тренер может спокойно читать вслух приведенную ниже последовательность действий. Запаситесь дополнительными ручками и чистыми листами бумаги для участников на случай необходимости.

Проинструктируйте участников. (Лучше всего — в образе ковбоя. "Хи-хи!") *Оки-доки, давайте-ка покрепче сожмем свои ручки и карандаши и пристегнем потуже свои ремни, потому что к нам приближается целая свора вопросов, которые будут нас ГРЫЗТЬ и ТЯНУТЬ ВО ВСЕ СТОРОНЫ! О, ДА!* Поднимите руки высоко в знак радости и сделайте паузу, сосредоточенно созерцая.

Продолжайте. (Теперь — предпочтительно слегка заносчивым голосом. "Хи-хи!") *Хорошо, возможно, это было немного слишком. Что я действительно хотел сказать, так это что сейчас я задам вам определенное количество вопросов. Поэтому, пожалуйста, убедитесь, что у вас имеются письменные принадлежности и бумага, чтобы вы могли записать любые возникшие у вас мысли. Уверен, это будет сногсшибательно!*

Продолжайте. (Своим обычным голосом или все тем же слегка заносчивым голосом.) *Простите, немного переигрываю. Давайте начнем сначала. Что я действительно, действительно хотел сказать, так это то, что я прочитаю вслух несколько вопросов, а вам нужно будет записать первые возникшие у вас мысли на чистом листе бумаги, который лежит перед вами. Вам не нужно будет кому-либо показывать написанное в дальнейшем, поэтому все, что вы напишете, останется с вами и только с вами. Вы можете сохранить эти записи, выкинуть их или использовать для практики самоисследования — только вам решать. Так что можете расслабиться. Готовы? Итак, вопросы.*

- ✓ **Спросите себя:** *Что означает "быть циничным"?* (Запишите первую мысль или слово, которое пришло вам в голову.)
- ✓ **Спросите себя:** *Какое значение циники имеют для общества?* (Запишите первую мысль или слово, которое пришло вам в голову.)
- ✓ **Спросите себя:** *Насколько прямо сейчас мне присущ цинизм? Что это может мне сказать обо мне?* (Запишите первую мысль или слово, которое пришло вам в голову.)
- ✓ **Спросите себя:** *Какими недостатками обладает цинизм?* (Запишите первую мысль или слово, которое пришло вам в голову.)
- ✓ **Спросите себя:** *Чему мне, возможно, следовало бы научиться?* (Запишите первую мысль или слово, которое пришло вам в голову.)

Окончание. Тренеру следует закончить упражнение коротким раундом аплодисментов (за участие) и попросить поделиться любыми наблюдениями, мыслями, чувствами и эмоциями, которые возникали во время практики. Следует избегать давать интерпретации наблюдениям участников и поощрять их использовать этот опыт в качестве возможности для самоисследования на предстоящей неделе.

(Обязательно) Положение обучения

Обучение при помощи цинизма

✱ Жизнь — дерьмо, а в конце — смерть. ✱

Что такое цинизм и зачем он нам нужен?

- ***Цинизм способствует развитию общества тем, что ставит под сомнение текущее положение дел*** (например, неподчинение аморальному приказу начальнику, разоблачение правонарушений в организации).
- ***Хотя это и парадоксально, цинизм защищает текущее положение дел,*** прежде всего замедляя принятие незрелых концепций или потенциально рискованных авантюр (например, объявление войны), пока они не будут доработаны, обговорены и опробованы племенем. Цинизм — это сторож благоразумия и осторожности.
- ***Циники не рассчитывают на хорошее — на них нелегко произвести впечатление или заставить их восхищаться.***
  - ✓ **Спросите:** *Какие события или переживания могут вызвать у вас циничное отношение? Что может усиливать цинизм? Почему люди редко восхищаются цинизмом?*
- ***Циническое настроение может быть мощным социальным сигналом.*** Прочитайте вслух приведенный ниже текст.

Когда у мамы было циничное настроение, об этом знала вся семья, но никто не позволял себе отпускать комментарии. Она не повышала голос. У нее было просто такое выражение лица, что все начинали суетиться вокруг нее. Лучше всего было тихо переждать и сделать все, что от тебя ожидалось, всячески избегая попадаться ей на глаза, пока это настроение не пройдет, а на это могло понадобиться несколько дней.

  - ✓ **Спросите:** *Как часто вы прибегаете к циничному настроению, чтобы на кого-то повлиять?*
- ***Постоянный цинизм может вызвать озлобленность, но нам повезло — сейчас мы займемся ею.***

(Обязательно) Положение обучения

Озлобленность

- ***Озлобленность — это состояние, а не эмоция,*** т.е. она может длиться долго и влиять на индивидуальное восприятие (это как носить серые, а не розовые очки).
- ***Озлобленность характерна для пессимистичного, ненавистного, обескураженного или обиженного взгляда на жизнь,*** который возникает из-за неудачи в достижении важных целей и/или ощущения, что личные права были несправедливо нарушены.
- ***Цинизм часто является предпосылкой озлобленности*** (но не всегда).
- ***Озлобленность мешает присоединиться к другим людям.*** Озлобленные люди могут считать, что счастье — это выдумки, и им сложно испытывать благодарность за то, что у них есть.
- ***Избавление от озлобленности предусматривает прохождение 5 шагов,*** которые описаны в разделе "Гибкий разум ЛЕГОК".

(Обязательно) Положение обучения

Гибкий разум ЛЕГОК

Предложите участникам открыть рабочий лист 28.А, "Избавление от озлобленности. Гибкий разум ЛЕГОК".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напишите акроним "ЛЕГОК" на меловой или маркерной доске, расположив буквы по вертикали, но *без обучения* концепциям и навыкам, связанным с каждой из букв. Затем, начиная с первой буквы акронима (Л), обучайте навыкам, которые ассоциируются с каждой из букв, при помощи положений, приведенных ниже, пока не раскроете их все. Важное замечание: на доске следует писать только общую информацию, соответствующую каждой букве, и только когда вы обучаете связанным с этой буквой навыкам. Такой метод обучения позволяет избежать пространных объяснений об использовании определенных слов в акрониме и/или незрелого обучения концепциям. Значение каждой буквы раскрывается только при формальном обучении навыкам, которые с ней ассоциируются.

Гибкий разум ЛЕГОК

Л Обозначить собственную **озЛобЛенность** при помощи самоисследования.

Е Изучая свои побуждения к действиям, обращать внимание на **злые намЕрЕния.**

Г Идти наперекор собственным **Горечи и злости.**

О **ПОмОгать** другим и принимать **пОмОщь** со стороны.

К **Практиковать человеКолюбие**, доброту и благодарность.

Л Обозначить собственную **озЛобЛенность** при помощи самоисследования.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Прочитайте вслух каждый из приведенных ниже вопросов и попросите участников отметить те из них, которые они считают применимыми к себе. Попросите их поделиться наблюдениями и проведите краткое обсуждение.

- ☐ Сложно ли мне принимать помощь от других людей или помогать им?
- ☐ Считают ли мои близкие, что я таю обиды? Есть ли у меня прошлые травмы, которые я не могу отпустить?
- ☐ Сложно ли мне говорить комплименты или получать их?
- ☐ Считаю ли я, что мои усилия часто не ценятся?
- ☐ Погружаюсь ли я в горестные размышления, когда мне кажется, что мой труд не ценится?
- ☐ Говорю ли я себе иногда, что невозможно получить то, что я хочу?
- ☐ Чувствую ли я обреченность или говорю себе иногда: “Зачем вообще что-то делать?”
- ☐ Кажутся ли мне иногда любовь к жизни и воодушевление обманом или наивностью?
- ☐ Свойствен ли мне цинизм?
- ☐ Сложно ли произвести на меня впечатление?
- ☐ Кажется ли мне, что мои жизненные достижения ничтожны?
- ☐ Кажется ли мне, что жизнь несправедлива ко мне большую часть времени?
- ☐ Замечаю ли я, что часто сомневаюсь в искренности намерений других людей?

- ☐ Замечаю ли я, что мне сложно испытывать эмпатию по отношению к тем, кто пережил травматический опыт, подобный моему?
- ☐ Не кажется ли мне часто, что другие осуждают меня или пытаются причинить мне вред?

Е Изучая свои побуждения к действиям, чувства, эмоции и мысли, обращать внимание на **злые намЕрЕния,** подобные следующим.

- ***Фаталистичное поведение или мысли о том, что прогресс невозможен или что рассчитывать на него — наивно.***
- ***Осуждение надежды, оптимизма или энтузиазма других людей.***
- ***Подавление и сдерживание проявлений радости, своих и окружающих.*** Озлобленность *должна* уничтожать все проявления счастья. Счастье сигнализирует о надежде и открытых возможностях, тогда как озлобленность выражает тщетность, цинизм и слепое сопротивление.
- ***Окружение себя циничными, негативными историями и развлечениями.***
- ***Тягостные размышления.***
- ***Резкий отпор на предложения помочь.***
- ***Удовольствие от неудач других людей,*** даже если вы с ними не знакомы.

Г Идти наперекор собственным **Горечи и злости.**

- ***Ищите воодушевляющие новые истории или события, которые свидетельствуют об альтруизме, сострадании и желании помогать окружающим.*** Исследования показывают, что хорошие новости, в которых рассказывается о моральных достоинствах людей, побуждают к благородным поступкам, включая благотворительность. Целенаправленно избегайте книг, новостей, фильмов и телевизионных шоу, в которых изображаются вражда, конфликты и преднамеренное причинение боли. Помните, что то, на что вы постоянно обращаете внимание, влияет на то, как вы себя чувствуете.
- ***Обращайте внимание на то общее, что у вас есть со всеми людьми, и игнорируйте различия.*** Повторяйте молча про себя, слегка улыбаясь, следующее.

> Так же, как и я, другие люди хотят быть счастливыми и страдают. Так же, как и я, они причиняют вред другим людями и страдают от чужих действий. Так же, как и я, они пытаются как можно лучше прожить свою жизнь и все еще учатся этому.

- ***Общайтесь с теми, кто одевается, думает или поступает не так, как вы.*** Исследования показывают, что личный контакт с людьми, которые отличаются от нас, служит надежным средством избавления от предрассудков и осуждающих мыслей [*Pettigrew* & *Tropp*, 2006].
- ***Беспристрастно выслушивайте мнение людей, ценности и моральные нормы которых отличаются от ваших.*** Исследования показывают, что общение между людьми с разными точками зрения проходит эффективнее всего при равном отношении и уважении к чужой точке зрения и друг к другу [*S.M. Andersen, Saribay*, & *Thorpe*, 2008; *Pettigrew* & *Tropp*, 2006]. Воспользуйтесь раздаточным материалом 22.1, "Открытость обратной связи: гибкий разум АДАПТИруется", для практики открытости чужим взглядам на мир.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Некоторые исследования общения между разными группами людей показывают, что для усиления эмпатии, восприятия чужой точки зрения и лучшего понимания других необходимо вначале снизить уровень тревожности [*Blascovich, Mendes, Hunter, Lickel*, & *Kowai-Bell*, 2001; *Pettigrew* & *Tropp*, 2006]. Также ощущение того, что вас любят и поддерживают, позволяют более открыто воспринимать другие точки зрения и охотнее принимать людей из других социальных групп [*Mikulincer* & *Shaver*, 2001]. Для людей с ГК это служит подтверждением особого значения снижения сопротивления при помощи активации системы социальной безопасности перед общением. Для достижения этого тренеру следует поощрять участников применять навыки изменения физиологии (см. раздаточный материал 3.1, "Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии").

О **ПОмОгать** другим и принимать **пОмОщь** со стороны.

- ***Идите наперекор побуждениям, вызванным озлобленностью, приходите на помощь людям и не отказывайтесь от их помощи.***
- ***Не бойтесь, что помощь окружающих будет проявлением слабости.***
- ***Практикуйте медитацию любящей доброты для активации системы социальной безопасности.***
- ***Просите о помощи и предлагайте свою помощь окружающим как можно чаще!*** Один из надежных способов стать озлобленным — никогда не позволять себе помогать. Идите наперекор этому побуждению и смело обращайтесь за помощью, когда вы в ней нуждаетесь, не делая вид, что все в порядке. Например, честно расскажите своему доктору о том, что у вас болит; скажите своим детям, что нуждаетесь в их участии в семейной жизни и аккуратном обращении с деньгами; разрешите помочь вам найти контактную линзу, которая упала; примите соболез-

нования в связи со смертью родственника. Также ищите возможность помочь другим людям, не ожидая при этом благодарности. Например, помогите человеку, несущему тяжесть, — возьмите часть его груза; найдите возможность придержать перед кем-то дверь или пропустите вперед в длинной очереди; помогите найти то, что потерялось; или внимательно выслушайте чьи-либо горести. Не забывайте благодарить (лучше всего с улыбкой) за возможность помочь или за предложенную помощь.

- ***Практикуйте доброту при помощи искренности и поощряйте взаимность.*** Доброта заключается не в том, чтобы сказать кому-то "Да", когда в действительности вы хотите сказать "Нет". Практикуйте способность делиться своими искренними переживаниями и мыслями с людьми (дар искренности) и поощряйте их быть искренними с вами. Искренность вовсе не означает правоту, но сигнализирует о заботливом отношении, которое состоит в готовности делиться своими мыслями (искренность — это общение без мошенничества).
- ***Практикуйте способность отказываться от ожиданий, что ваши жертвы или усилия должны всегда быть замечены и по достоинству оценены окружающими. Будьте добрее по отношению к себе.*** Помните, что отсутствие сострадания (отсутствие эмпатии) обычно возникает при отсутствии личного ресурса (или энергии) для помощи тому, кто ее заслуживает. Иными словами, испытывая подавленность, депрессию, сильную тревожность или неспособность помочь другим, мы обычно не готовы прийти на помощь. Нежелание помочь НЕ обязательно говорит о том, что человек плохой, злой или незаботливый; как раз наоборот: это может говорить о недостаточной заботе о себе. Сострадание возникает, когда мы видим страдания других людей и хотим им помочь [*Goetz, Keltner, & Simon-Thomas*, 2010], но искренняя забота об окружающих требует также заботы о себе. Иначе это может привести к озлобленности и выгоранию.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Иногда участники сообщают, что они никогда не испытывали благодарности. Обычно это происходит потому, что, по их мнению, никто и никогда не хотел им действительно помочь, и/или потому, что они "неизлечимо порочны" и не способны испытывать благодарность за то, что другие сделали для них. В этом случае тренер должен быть готовым валидировать эти ощущения, как вполне обычные для тех, кто вырос в сложной или инвалидирующей среде или в среде, в которой высоко ценилась независимость, или в результате факторов, которые мы не можем полностью понять. Отсутствие чувства благодарности вовсе не значит, что его невозможно испытать. Вопрос заключается в том, готов ли участник научиться ее испытывать.

- ***Практикуйте давать и получать комплименты.*** Здоровые отношения предполагают взаимный позитивный обмен. Исследования показывают, что соотношения позитивных и негативных комментариев в стабильных супружеских парах составляет 5 к 1, т.е. в общении партнеры нуждаются в пяти положительных комментариях на каждый негативный для того, чтобы испытывать удовлетворение от отношений [*Gottman*, 1994].
- ***Ведите себя просоциально.*** Например, практикуйте способность болтать с едва знакомыми людьми; ищите возможность присоединиться к общей деятельности; отвечайте "Спасибо" на комплименты или похвалу; практикуйте навыки "Совпадение + 1", мягкую улыбку и приподнимание бровей (см. навыки "Гибкий разум ПОЗВОляет" в уроке 21).
- ***"Наполняйте происходящее смыслом", ассоциируя положительные события с вашими личными качествами или целями.*** Например, когда друг или партнер похвалил вас за возможность обратиться за помощью во время кризиса, не обесценивайте комплимент, а используйте эту обратную связь в качестве подтверждения вашей доброты. Если вам сделали комплимент по поводу вашей пунктуальности, соотнесите его с вашими сильными сторонами, а не предполагайте, что кто угодно сделал бы так же.
- ***Практикуйте отдых после завершения сложной задачи, а не подгоняйте себя, чтобы трудиться еще больше или просто переходить к следующей задаче.*** Каждый день выделяйте время на занятия, не связанные с продуктивностью. Обязательно находите новые способы отдохнуть (см. раздаточный материал 5.3, "Искусство непродуктивности и возможность подурачиться").
- ***Радуйтесь успеху.*** Помните о том, что нужно радоваться хорошему. Это может быть очень непросто. Ищите возможности отпраздновать с кем-либо успехи или особые случаи и идите наперекор побуждению избегать людей или изолироваться.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Поддерживать доверительные и приносящие радость отношения клиентам с ГК может быть особенно сложно, ведь они не верят, что люди могут искренне заботиться о них. Стоит сказать, что, согласно исследованиям, индивиды с низкой самооценкой, которых просят обратить внимание на комплимент от партнера и подумать о том, что может эта похвала говорить о них самих и об их отношениях, сообщали об усилении позитивных чувств в отношении комплимента [*Marigold, Holmes, & Ross*].

К Практиковать человеКолюбие, доброту и благодарность.

** Будьте всегда немного добрее, чем это требуется. **

- ***Встречайте каждый новый день с благодарностью,*** например так, как предложил Далай-лама.

Сегодня мне посчастливилось проснуться и прожить этот день. У меня есть драгоценный дар жизни, и я не намерен растратить его впустую. Я направлю всю свою энергию на собственное развитие, на распространение моей доброты на других людей, на достижение просветления во благо всех живых существ. Мои мысли о людях будут добрыми, я не буду злиться на них или думать о них плохо, я буду приносить пользу окружающим в меру своих сил.

- ***Практикуйте способность ставить доброту на первое место*** (см. навыки "Гибкий разум ЗАЖИГАет" и рабочий лист 17.Б, "Доброта прежде всего", в уроке 17). "Доброта прежде всего" означает, что относиться к людям необходимо так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам. Это улучшает отношения и позволяет принять все разнообразие жизни и радоваться ему. Это сигнал "Мы все равны" другим людям и признание своего места в мире как одного среди многих.
- ***Передайте дальше: передайте дар доброты — ищите для этого возможности практиковать прощение, не ожидая ничего взамен,*** например тепло улыбнитесь спешащему по своим делам служащему; дайте возможность машинам, которые едут позади, обогнать вас; просто так позвоните заболевшему коллеге.
- ***Совершайте добрые поступки инкогнито.*** Поработайте на благотворительной кухне; испеките кому-то торт; отправьте анонимно деньги тому, кто в них нуждается; практикуйте способность прощать тех, кто не ценит ваши усилия; будьте добры в своих мыслях и предоставляйте людям возможность сомневаться; предполагайте, что люди исходят из лучших побуждений. Практикуйте максимально беспристрастную интерпретацию во всех ситуациях.
- ***Практикуйте искреннее смирение и не думайте, что мир будет соответствовать вашим ожиданиям.*** Это заносчиво — предполагать, что я знаю, как правильно поступать, или что моя точка зрения более правильная. Искреннее смирение означает признание своих слабостей с легкостью.

- ***Используйте навыки "Большая тройка + 1" для того, чтобы расслабиться в присутствии других людей,*** т.е. откиньтесь на стуле, сделайте глубокий вдох, слегка улыбнитесь и приподнимите брови (см. раздаточный материал 3.1, "Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии").
- ***Ищите ситуации, которые вызывают положительные эмоции.*** Купите щенка, сходите на карнавал или покатайтесь на аттракционах, попробуйте скоростные свидания или присоединитесь к беговому клубу.
- ***Напевайте или насвистывайте, занимаясь домашними делами.*** Иными словами, ищите возможность практиковать радость в повседневной жизни.
- ***Практикуйте прощение и отпускание обид*** (используйте навыки "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ" из урока 29).

Урок 28. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 28.А, "Избавление от озлобленности. Гибкий разум ЛЕГОК"**
2. (Дополнительно) **Практика доброты**

Радикальная открытость. Раздаточный материал 28.1

Основные положения урока 28. Цинизм, озлобленность и уход

1. Цинизм — это склонность полагать, что людей мотивируют в основном личные интересы и скептическое отношение к новым идеям.
2. Цинизм способствует развитию общества тем, что ставит под сомнение текущее положение дел.
3. Циники нелегко поддаются влиянию — они все воспринимают скептично. И все же их естественная склонность сомневаться во всем и задавать вопросы способствует развитию общества тем, что ставит под сомнение текущий статус-кво.
4. Постоянный и ригидный цинизм часто приводит к озлобленности.
5. Озлобленность характерна для пессимистичного, ненавистного, обескураженного или обиженного взгляда на жизнь, который возникает из-за неудачи в достижении важных целей и/или ощущения, что личные права были несправедливо нарушены.
6. Для избавления от озлобленности необходимо практиковать доброту, учиться просить о помощи и помогать окружающим и практиковать благодарность за то, что у нас есть.

Радикальная открытость. Рабочий лист 28.А

Избавление от озлобленности. Гибкий разум ЛЕГОК

Гибкий разум ЛЕГОК

Л Обозначить собственную **озЛобЛенность** при помощи самоисследования.

Е Изучая свои побуждения к действиям, обращать внимание на **злые намЕрЕния.**

Г Идти наперекор собственным **Горечи и злости.**

О **ПОмОгать** другим и принимать **пОмОщь** со стороны.

К **Практиковать человеКолюбие**, доброту и благодарность.

Л Обозначить собственную **озЛобЛенность** при помощи самоисследования.

Отметьте вопросы, которые соответствуют вашим представлениям или тому, как, по вашему мнению, думают другие люди. (*Обратите внимание:* чем больше отметок, тем выше степень озлобленности.)

- ☐ Сложно ли мне принимать помощь от людей или помогать им?
- ☐ Считают ли мои близкие, что я таю обиды? Есть ли у меня прошлые травмы, которые я не могу отпустить?
- ☐ Сложно ли мне говорить комплименты или получать их?
- ☐ Считаю ли я, что мои усилия часто не ценятся?
- ☐ Погружаюсь ли я в горестные размышления, когда мне кажется, что мой труд не ценится?
- ☐ Говорю ли я себе иногда, что невозможно получить то, что я хочу?
- ☐ Чувствую ли я обреченность или говорю себе иногда: “Зачем вообще что-то делать?”
- ☐ Кажутся ли мне иногда любовь к жизни и воодушевление обманом или наивностью?
- ☐ Свойствен ли мне цинизм?
- ☐ Сложно ли произвести на меня впечатление?
- ☐ Кажется ли мне, что мои жизненные достижения ничтожны?
- ☐ Кажется ли мне, что жизнь несправедлива ко мне большую часть времени?

- ☐ Замечаю ли я, что часто сомневаюсь в искренности намерений других людей?
- ☐ Замечаю ли я, что мне сложно испытывать эмпатию по отношению к тем, кто пережил травматический опыт, подобный моему?
- ☐ Не кажется ли мне часто, что другие осуждают меня или пытаются причинить мне вред?

Е Изучая свои побуждения к действиям, чувства, эмоции и мысли, обращать внимание на **злые намЕрЕния.**

Вспомните недавнее событие, которое было связано с озлобленностью. Отметьте утверждения, которые соответствуют вашим ощущениям, или опишите другие ощущения, которые вы испытывали.

- ☐ Блокировать выражения счастья или любви, собственные и окружающих.
- ☐ Побуждение сказать другому человеку, что его оптимизм, любовь или желание счастья — это пустая трата времени, проявление инфантильности или наивности.
- ☐ Пытаться избегать людей, которые выражают надежду, оптимизм или энтузиазм.
- ☐ Окружать себя циничной, негативной или осуждающей информацией и историями (например, новостями, книгами, телевизионными программами) или проводить время за горестными размышлениями или меланхолическими описаниями.
- ☐ Отклонять помощь окружающих.
- ☐ Тайно желать, чтобы другой человек испытал то же, что и я.
- ☐ Испытывать сложности в ощущении эмпатии по отношению к тем, кто сталкивался с такими же трудностями.

Опишите другие ощущения.

____

____

____

____

Г Идти наперекор собственным **Горечи и злости.**

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Искать воодушевляющие новые истории или события, которые свидетельствуют об альтруизме, сострадании и желании помогать окружающим.
- ☐ Практиковать медитацию любящей доброты для активации системы социальной безопасности (см. раздаточный материал 3.1, "Изменение социального взаимодействия посредством изменения физиологии").
- ☐ Практиковать способность обращать внимание на то общее, что у вас есть со всеми людьми, и игнорировать различия. Повторять про себя: *Так же, как и я, другие люди хотят быть счастливыми и страдают. Так же, как и я, они причиняют вред другим людями и страдают от чужих действий. Так же, как и я, они пытаются как можно лучше прожить свою жизнь и все еще учатся этому.*
- ☐ Радоваться разнообразию, общаясь с тем, кто одевается, думает или поступает не так, как я.
- ☐ Практиковать внимательное слушание без оценок и осуждения людей с отличными ценностями и моральными нормами.
- ☐ Отказываться от бесполезных мыслей, таких как *Если я присоединюсь к ним, вся моя жизнь будет полным убожеством.*
- ☐ Обращать особое внимание на положительные события и ощущения в своей жизни и приписывать их тому, что я ищу новые способы поведения, а не совпадения или случайности.
- ☐ Вспоминать ситуации, в которых я испытывал тепло и близость по отношению к другим (даже к своему терапевту).

Опишите другие навыки, которые вы практиковали, или то, чему вы научились.

___

___

___

___

О **ПОмОгать** другим и принимать **пОмОщь** со стороны.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Совершать анонимные добрые поступки.
- ☐ Перестать бояться, что помощь со стороны будет проявлением слабости.
- ☐ Позволять людям помогать мне (например, открыть дверь) или просить о помощи при необходимости.
- ☐ Предлагать помощь, не ожидая ничего взамен.
- ☐ Практиковать искренность с людьми и поддерживать взаимность.
- ☐ Практиковать способность давать и получать комплименты и похвалу.
- ☐ Вести себя более просоциально, например заводить разговор с людьми, петь вместе с другими в церкви, вместе с энтузиазмом аплодировать во время выступления, принимать предложения выпить чай, кофе или пиво после работы с коллегами.
- ☐ Вести себя более проактивно и просоциально, например предложить кому-то присоединиться ко мне, а не ждать, пока пригласят меня (например, пойти в кино, на прогулку или в музей).
- ☐ Практиковать способность отдыхать и награждать себя после выполнения сложной задачи, а не говорить себе, что нужно немедленно продолжить роботу и прилагать еще больше усилий.

Опишите другие навыки, которые вы практиковали, или то новое, что вы узнали.

____

____

____

____

К **Практиковать человеКолюбие**, доброту и благодарность.

Отметьте навыки, которые вы практиковали.

- ☐ Приветствовать каждый новый день с благодарностью, например повторяя про себя: *Сегодня мне посчастливилось проснуться и прожить этот день. У меня есть драгоценный дар жизни, и я не намерен растратить его впустую. Я направлю всю свою энергию на собственное развитие, на распространение моей доброты на других людей, на дости-*

жение просветления во благо всех живых существ. Мои мысли о людях будут добрыми, я не буду злиться на них или думать о них плохо, я буду приносить пользу окружающим в меру своих сил.

- ☐ Практиковать способность слегка улыбаться и приподнимать брови в присутствии других людей.
- ☐ Относиться ко всему позитивно.
- ☐ Насвистывать, напевать или бубнить песенки, занимаясь домашними хлопотами, и искать возможность привнести больше радости в свою жизнь.
- ☐ Практиковать смирение и не ожидать, что мир будет соответствовать моим представлениям.
- ☐ Признать, что я один из многих, одновременно радуясь собственной уникальности.
- ☐ Признавать за другими людьми возможность сомневаться, предполагая лучшие намерения с их стороны, если нет прямых доказательств обратному.
- ☐ Практиковать прощение и отпускание обид (использовать навыки “Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ” из урока 29).
- ☐ Испытывать благодарность за то, что у меня есть.

Другие навыки и наблюдения

____

____

____

____

Урок 29

Умение прощать

Основные положения урока 29

1. Прощение — это вовсе не одобрение или отрицание прошлого.
2. Прощение не означает примирения.
3. Прощение не означает, что нужно соглашаться на повторное причинение боли.
4. Прощение означает заботу о себе и навык отпускать бесполезную злость, обиды и самообвинения.
5. Для того чтобы отпустить прошлые травмы или обиды, необходимо вначале определить собственные границы, а не держаться за прошлые травмы.
6. Прощение должно быть добровольным. Невозможно принудительно простить или принять прощение.
7. Прощение требует постоянного стремления отпускать прошлые обиды ради собственного роста.
8. Нужно принять решение простить и делать это вновь и вновь.
9. Чтобы вернуть себе свою жизнь и научиться прощать, необходимо погоревать об утрате ожиданий.
10. Практикуйте благодарность за то, что у вас есть. Напоминайте себе о ситуациях, в которых вы нуждались в прощении.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 29.1, “Что означает и не означает прощение”
- Раздаточный материал 29.2, “Вопросы для самоисследования прощения”
- Раздаточный материал 29.3, “Работа над прощением при помощи горевания: примеры типичных убеждений или ожиданий”
- (Дополнительно) Раздаточный материал 29.4, “Основные положения урока 29. Умение прощать”
- Рабочий лист 29.A, “Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ”
- Меловая доска и мел или маркерная доска и маркеры

(Обязательно) Вопрос для обсуждения

Понимание прощения

Начните занятие со следующих вопросов и обсудите (не дольше 5 мин.) концепцию прощения (запишите на маркерной или меловой доске идеи, которые предложат участники, но не пытайтесь составить исчерпывающий список).

- ✓ **Спросите:** *Какие слова, изображения, эмоции или чувства возникают у вас, когда вы слышите слова "прощение", "доброта" и "сострадание"? Как вы определяете для себя прощение?*
- ✓ **Спросите:** *Какие аргументы вы можете привести за и против прощения?*

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Если во время обсуждения прощения у участников возникают сомнения или страх, тренеру следует избегать искушения вовлекаться в длительные обсуждения и/или утешать их, успокаивать или обучать концепции прощения. Вместо этого необходимо напомнить участникам, что навыки, которые они будут изучать, скорее всего, помогут им разобраться в их сомнениях, и что они смогут изучить прощение перед тем, как выносить суждения о его преимуществах.

(Рекомендуется) Практика осознанности

Когда прощение было нужно нам

Тренеру следует прочитать группе вслух приведенный ниже текст и использовать основы осознанной визуализации и практику самоисследования.

Для начала этой практики осознанности я хочу попросить вас усесться поудобнее. Сделайте глубокий вдох и максимально полно осознайте настоящий момент. Осознавайте вдохи и выдохи, не пытаясь ничего изменить, просто удерживая внимание на всей продолжительности вдоха и всей продолжительности выдоха. [*Небольшая пауза.*] Теперь постарайтесь как можно точнее припомнить случай, когда вы сильно нуждались в прощении и получили его. Это не обязательно должен быть серьезный проступок, оно может быть связано с детством или любым другим периодом жизни. Возможно, это случай, когда вы врезались в прохожего на улице, сказали что-то обидное в сердцах, задели чужую машину или не пришли на помощь тому, кто в этом нуждался. Но все равно вас простили. Какие эмоции и чувства вы испытывали при этом? Какие телесные ощущения вы испытывали? Какие мысли у вас возникали? Смогли ли вы

принять то, что вас простили? Какие телесные ощущения вы испытываете сейчас, вспоминая этот случай? Какие испытываете эмоции? Если бы вы собирались отправить открытку с благодарностью за прощение, что бы вы в ней написали? [*Пауза.*] Теперь вновь переключите внимание на собственное дыхание, осознавайте вдохи и выдохи, отпуская представления, мысли, воспоминания, эмоции, чувства или ощущения, которые возникли у вас в процессе практики воспоминания о полученном прощении. [*Пауза.*] Теперь, когда вы будете готовы, верните внимание в эту комнату, и мы сможем обсудить наблюдения, которые возникли у вас в процессе этой практики.

Затем тренеру следует закончить практику и попросить участников поделиться своими наблюдениями. Используйте вопросы, которые встречаются в приведенном выше тексте, для активации обсуждения и в качестве возможностей для дальнейшего обучения.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Иногда участники сообщают, что "никогда в жизни их никто не прощал"! На подобное утверждение можно реагировать по-разному, например при помощи терапевтического поддразнивания с улыбкой и приподнятыми бровями, говоря: "Хорошо, я прощаю вас за это" или "Вы хотите сказать, что никто никогда вас ни за что не прощал?", слегка подмигивая, улыбаясь и приподнимая брови. Также тренер может призвать к самоисследованию, говоря: "Вау, это очень редкий случай. Но такое случается. Как вы думаете, что это может значить для вас? Может ли оказаться, что это повлияло на вашу способность или готовность прощать других? Чему, возможно, вам стоило бы научиться на этом опыте?" Чаще всего самой эффективной оказывается комбинация приведенных здесь двух вариантов реакции, которая позволяет с легкостью обсуждать сложный вопрос, одновременно поощряя самопознание при помощи самоисследования.

(Обязательно) Положение обучения

Что такое прощение?

Предложите участникам открыть раздаточный материал 29.1, "Что означает и не означает прощение".

- ***Прощение не означает одобрение или отрицание прошлого.*** Прощение не означает, что необходимо забыть о произошедшем и идти дальше. Бесполезно просто забывать о прошлых обидах — они вновь и вновь будут всплывать на поверхность, и чем активнее вы пытаетесь отрицать их существование, тем сильнее будет их влияние на вашу жизнь.

- ***Прощение не означает, что нужно соглашаться на повторное причинение боли.*** Согласие общаться с тем, кто причинил вам ранее боль, никак не связанно с решением прощать или нет.
- ***Практикуйте самоисследование.***
  - Что поможет вам приблизиться к желаемому образу жизни и что более соответствует вашим личным ценностям — прощение или месть?
  - Что вы боитесь потерять, если будете практиковать способность прощать?
  - Держитесь ли вы за прошлые обиды по каким-либо причинам?
- ***Прощение означает заботу о себе.*** Отпускание бесполезной и неэффективной злости, обид, чувства вины и стыда или самообвинений освобождает и помогает жить более полно в настоящий момент. Прощение также может открыть возможности для новых отношений или улучшить существующие, потому что позволяет сосредоточиться на происходящем, на отношениях и возможностях, а не на беспомощном погружении в прошлые обиды.
- ***Мы восхищаемся теми, кто способен прощать,*** и часто хотим находиться рядом с ними. Например, многие люди хотели бы встретиться с Далай-ламой (его выступления собирают толпы) не столько потому, что он может красноречиво говорить о значении прощения, сколько потому что в его присутствии люди на висцеральном уровне ощущают глубину его доброты и способности прощать.
- ***Найдите своих кумиров прощения,*** например Махатму Ганди, Мартина Лютера Кинга, Нельсона Манделу, Мать Терезу, Далай-ламу, Тит Нат Хана, святого Франциска Ассизского, Руми. Что общего есть у них всех? Почему мы восхищаемся теми, кто умеет прощать? Хотели бы вы поступать так же? Что это может сказать о ваших ценностях?
- ***Мы прощаем чаще, чем нам кажется.*** Например, говорили ли вы совершенно искренне человеку, который налетел на вас в метро или на улице, что все в порядке (даже если он не стал извиняться)?
  - ✓ **Спросите:** *О чем это может нам сказать? Все ли люди умеют прощать? Может ли оказаться, что вы прощаете других людей чаще, чем вам кажется? Как понимание этого может вам помочь?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Ощущение страха, тревоги или злости при мыслях о прошлой обиде вовсе не говорит о неумении прощать. Тренер может обратить внимание на то, что способность назвать своего кумира прощения указывает на ценность этой способности для него, ведь он восхищается теми, кто умеет прощать. Надежный способ чувствовать себя плохо — это не жить в соответствии с собственными ценностями. Этот пример может помочь тренеру в работе с клиентами, которым сложно принять идею прощения. Жизнь в соответствии с собственными ценностями означает умение прощать. Возможно, вам просто нужно больше практики.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Важно валидировать боязнь того, что прощение может сделать человека более уязвимым (см. главу 9 в основном учебнике по РО ДПТ). Воспоминания о прошлых обидах или причиненной боли отчасти служат щитом. При этом исследования показывают, что мы никогда не можем *разучиться* делать что-то [*Bouton*, 2002], новые знания и ассоциации накладываются на прошлый опыт. Поэтому обиды невозможно по-настоящему забыть, но воспоминания о них могут настолько ослабнуть, что практически исчезнут. Но если появится связанное с этим событием напоминание, оно вновь всплывет в памяти (хотя уже и не будет таким эмоциональным), что позволит нам реагировать надлежащим образом (например, защищаться при необходимости). Тренеру следует напоминать участникам, что прощение не означает забвения.

(Обязательно) Групповое упражнение на развитие осознанности

Поиск прошлых травм

Проведите практику осознанности, читая вслух приведенный ниже текст.

Начнем с глубокого осознанного вдоха без попыток что-либо изменить или исправить, просто полностью осознавая всю длину вдоха и всю длину выдоха. Теперь постарайтесь максимально точно вспомнить случай, когда вам причинили боль или травму либо нарушили ваши права. Это может быть недавнее событие или нечто, имевшее место давным-давно. Задача этого упражнения — найти прошлую обиду для обучения умению прощать. Обращайте внимание на эмоции, ощущения, представления и мысли, которые ассоциируются у вас с этим воспоминанием. Попробуйте почувствовать себя максимально комфортно со всеми этими представлениями и ощущениями, которые ассоциируются у вас с травмой. Не пытайтесь изменить

их или избавиться от них, примите эти ощущения и попробуйте быть немного добрее прямо здесь и сейчас [*Пауза продолжительностью примерно 10 с.*] Теперь мягко перенесите внимание назад в эту комнату, позвольте воспоминанию раствориться, просто отпустив его. Напоминайте себе, что, каким бы болезненным ни был этот прошлый опыт или какой бы сложной ни казалась вам эта практика, повторное погружение в болезненные события — это единственный способ их отпустить, и это первый шаг на пути к прощению.

✓ **Спросите:** *Какими были ваши наблюдения?*

✓ **Спросите:** *Если попробовать описать ваши ощущения одним словом, то какое это было бы слово? Например, испытывали ли вы разочарование, непонимание, предательство, неправомерную критику или столкновение с несправедливостью?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Следует поощрять участников делиться болезненными воспоминаниями, которые пришли им на ум в процессе приведенной выше практики, а тренер должен быть готовым помочь тем участникам, которые не смогли припомнить ни одного подобного события. Тренеру следует призывать участников вначале выбирать события, которые не вызывают сильных эмоций. Лучше начинать с малого и постепенно осваивать навык, прежде чем пытаться его применять на эмоционально насыщенных событиях (так, обучаясь плаванию, не стоит стразу же прыгать в глубокую часть бассейна). Иногда полезно, если тренер делится собственными болезненными переживаниями и историями других людей. Это может стимулировать воспоминания участников, если они испытывают сложности с припоминанием конкретного события. Как только каждый участник определится с конкретным воспоминанием, тренеру следует попросить их не забывать о нем на протяжении всего занятия и использовать в процессе практики. Тренеру следует предупредить индивидуального терапевта, если кто-то из участников демонстрирует сильную реакцию (например, споры, отстранение или непривычную молчаливость) после этой практики. Клинический опыт показывает, что сильная эмоциональная реакция в этом случае встречается редко. Но все же следует помнить о том, что обсуждение умения прощать может вызывать сложности, в особенности для тех клиентов, которые имели в прошлом множественный или исключительно травмирующий опыт. В формате группового тренинга навыков нет достаточно времени и эмоционального пространства для оказания поддержки, необходимой при работе с серьезной травмой, давними обидами, связанными с преднамеренными поступками, или другими событиями, вызывающими сильные и сложные эмоции. Следует поощрять участников обсуждать более серьезные или глубокие обиды с личным терапевтом для разработки наилучшего плана действий или определения навыков, которые необходимо освоить.

(Обязательно) Положение обучения

Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ

Попросите участников открыть рабочий лист 29.А, "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ".

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напишите акроним "ЛЮБВИ" на меловой или маркерной доске, расположив буквы по вертикали. Объяснение акронима "ЛЮБВИ" разработано так, чтобы наилучшим образом представить участникам навык прощения. Каждая его буква — это еще один шаг к здоровому прощению. Обучение необходимо начинать с первой буквы акронима (Л). Тренер может обратить внимание участников на то, что они уже продемонстрировали готовность сделать первый шаг, приняв участие в только что оконченной практике развития осознанности.

Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ

Л Определите прошлый **боЛезненный опыт.**

Ю Найдите то, что держит вас в **тЮрьме прошлых обид.**

Б Признайте, что прощение — это ваш **личный выБор.**

В **Верните** себе свою жизнь, горюя об утратах и практикуя прощение.

И **ПрактИкуйте благодарность** и отпускание.

Л Определите прошлый **боЛезненный опыт.**

- ***Мы больше всего нуждаемся в умении прощать тогда, когда замечаем, что не можем отпустить болезненные воспоминания.***
- ***Определите те области вашей жизни, в которых вам может пригодиться практика прощения, при помощи приведенных ниже вопросов.***

Тренер может прочитать каждый из приведенных ниже вопросов вслух и без дальнейшего обсуждения попросить участников молча записать все, что им приходит на ум, в журнал самоисследования.

✓ **Спросите:** *Есть ли прошлый опыт, событие или общение, о котором я не могу перестать постоянно думать?*

✓ **Спросите:** *Есть ли конкретное событие или опыт, которого мне хотелось бы избежать или попробовать забыть или относительно которого хотелось бы сделать вид, что этого никогда не было?*

- ✓ **Спросите:** *В каких своих прошлых переживаниях я обвиняю весь мир или других людей?*
- ✓ **Спросите:** *За какие события своей жизни я не могу себя простить?*
- ✓ **Дополнительно:** *Какие события (или опыт) моей жизни заставляют меня испытывать стыд или смущение и/или желание спрятаться?*
- ✓ **Дополнительно:** *Есть ли такие события в моей жизни, о которых я не хочу говорить правду или о которых вообще стараюсь не вспоминать?*
- ✓ **Дополнительно:** *Какие события моей жизни были неправильными или несправедливыми, и я до сих пор не могу простить за них? За что я не могу себя простить или считаю, что прощение будет нелегким?*
- ✓ **Дополнительно:** *Есть ли человек или группа, которой мне хотелось бы причинить боль или отплатить той же монетой либо неудачам которой я буду радоваться?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Приведенные выше вопросы соотносятся с описанием буквы "Л" в рабочем листе 29.А, "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ". Они направлены на помощь в припоминании прошлых обид. Клиенты обычно могут вспомнить целый перечень прошлых травм (например, пять или больше). Тренеру следует избегать скрытых антиРО ДПТ-посланий о том, что болезненные эмоции, прошлые травмы и негативные переживания по своей сути опасны или могут вызывать страх. Напротив, вместо этого следует напоминать участникам о том, что препятствия, болезненные ощущения и травмы свойственны всем — никто не обладает иммунитетом к ним, — хотя у некоторых людей может быть опыт более сложных или сильных переживаний по сравнению с переживаниями других. Основной принцип РО ДПТ заключается в том, что преграды неизбежны и каждое препятствие может стать возможностью для личностного роста. Так, если участник говорит, что ему особо не нравится первый шаг навыков "Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ" или что он испытывает или боится испытать дистресс, если позволят себе погрузиться в воспоминания о прошлых обидах, тренеру следует призвать его провести самоисследование подобной реакции, например, задав себе вопрос, "Чему меня может научить моя реакция?", а не пытаться помочь избежать дистресса, успокоить, валидировать, урегулировать или автоматически принять подобную реакцию.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Поощряйте участников к выработке привычки замечать небольшие обиды (например, грубый жест водителя проезжающей мимо машины) для практики умения прощать, а не ожидать, пока возникнет действительно серьезный повод для этого.

- ***Запишите в журнал самоисследования все прошлые обиды, которые вы смогли припомнить, и рассортируйте их в соответствии с тем, насколько они были серьезными или насколько вам хотелось их избежать*** ("1" соответствует наиболее серьезным обидам или тем, которых больше всего хочется избежать).
- ***Выберите прошлую обиду или травму, которую вы решили использовать для практики прощения.*** Помните о том, что при обучении прощению нужно начинать с незначительных событий с намерением постепенно перейти к более серьезным проблемам.

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Тренеру следует предупреждать участников о необходимости избегать искушения спешить с прощением из-за чувства долга или желания быстро решить проблему. Например, некоторые участники могут сообщить, что хотят начать с самой серьезной травмы. И хотя это может показаться разумным или смелым поступком, часто это приводит к непредсказуемым проблемам, которые усложняют обучение умению прощать в дальнейшем. Тренер может предложить участникам представить, что новичок, который хочет освоить горные лыжи, настаивает на том, что начинать нужно с самого опасного склона. Насколько высока вероятность того, что их первый опыт запомнится в позитивном свете?

Ю Найдите то, что держит вас в **тЮрьме прошлых обид.**

- ***Чтобы отпустить прошлые травмы и обиды, вначале нужно определить то, что заставляет вас держаться за эти болезненные переживания.*** И это именно то место, где таится потенциал личностного роста. Чаще всего его описывают как ощущение напряжения или сопротивление, смущение или желание убежать, а также как ощущение отстраненности. Это то, о чем нам не хочется думать или в чем не хочется сознаваться.
- ***Начните обращать внимание на такие желания.***
  - ***Желание все объяснить, оправдаться или защититься в отношении следующего.***
    - Произошедшего
    - Собственной реакции
    - Действий другого человека или группы людей
  - ***Желание обвинять себя, других или весь мир в следующем.***
    - В произошедшем
    - В неполучении желаемого
    - В своих страданиях

- В необходимости со всем этим справляться
- В невозможности жить в соответствии с личными ценностями
- В том, чего не удалось избежать

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** В целом, если клиенту сложно отпустить прошлый болезненный опыт, это может свидетельствовать о достижении места личностного роста. Важно помнить, что самоисследование означает открытость вероятности того, что конкретная травма может не представлять собой место личностного роста, одновременное стремление достичь понимания в отношении личных слабостей и готовность продолжить исследование этой темы, если обстоятельства изменятся (читайте о самоисследовании в уроке 13)

Попросите участников открыть раздаточный материал 29.2, "Вопросы для самоисследования прощения", и обратить внимание на раздел "Поиск своих границ прощения". Необходимо выбрать участников случайным образом и попросить их прочитать вслух вопросы из списка, а затем предложить всем участникам отметить те вопросы, которые, по их мнению, помогают им приблизиться к собственным границам прощения. После этого тренер может точно так случайным образом выбрать другого участника для чтения следующего вопроса и попросить его продолжить. Обратите внимание, что не обязательно читать вслух все вопросы из раздаточного материала. Смысл этой практики заключается в ознакомлении участников с некоторыми вопросами и в поощрении к их использованию для повышения эффективности самоисследования во время практики прощения.

- ***Практикуйте самоисследование для углубления понимания собственных границ и используйте вопросы из раздаточного материала 29.2 в качестве руководства.***
- ***Помните о том, то самоисследование предполагает поиск вопроса, который поможет вам подобраться к собственным границам (незнания), а не поиск хорошего ответа.*** Выделите время на понимание того, чему вам, возможно, следует научиться, а не пытайтесь быстро найти объяснение происходящему или урегулировать собственные эмоции.
- ***Каждый день мягко задавайте себе повторно вопросы для самоисследования, которые, по вашему мнению, помогают ближе подобраться к границам собственного незнания, и записывайте каждый раз все, что приходит вам в голову.***
- ***Практикуйте с подозрением воспринимать быстро возникающие ответы или побуждение урегулировать эмоции, так как они могут***

служить маскировкой избегания. Делайте практику самоисследования короткой (например, продолжительностью не более 5 мин.). Короткие и частые (например, ежедневные) практики с использованием одного и того же вопроса или нового, который возник в предыдущий день, обычно более эффективны. Тайной мотивацией длительных практик иногда может быть желание найти правильный ответ или решение.

- ***Наблюдайте за тем, как ваша практика самоисследования в отношении прошлых травм меняется со временем, и записывайте свои наблюдения в журнал самоисследования.***

Б Признайте, что прощение — это ваш **личный выБор.**

- ***Прощение требует принятия сознательного решения отпустить болезненные переживания*** или прошлые обиды, потому что нет необходимости продолжать за них держаться.
- ***Прошение — это результат свободного выбора.*** Невозможно заставить кого-то простить вас или принять ваши извинения.
- ***Признайте, что только вы можете принять решение простить, — все зависит только от вас.***
- **Непринятие решения *простить — это тоже ваш выбор.***

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Мы часто считаем, что наказание может все исправить, но в действительности часто сильнее всех страдает именно тот, кто стремится к наказанию (например, из-за постоянных размышлений о наказании, прошлом событии и/или усилении болезненных эмоций). К тому же многие клиенты с ГК отличаются моральной непоколебимостью (т.е. они убеждены, что есть правильный и неправильный способы сделать что-либо), а это часто связано с верой в то, что хорошие поступки должны вознаграждаться, а плохие — наказываться. Наказание за проступки позволяет им восстановить веру в справедливость. В справедливом мире поступки и происшествия имеют предсказуемые последствия, и все получают в соответствии со своими заслугами и поведением. Это объясняет, почему многим людям так сложно дается обучение умению прощать. Это также объясняет, почему клиентам с ГК бывает сложно простить себя за прошлые проступки, ведь сохранение представления о справедливом мире требует от них самонаказания (см. также главу 5 в основном учебнике по РО ДПТ). Для того чтобы выявить представление о "справедливом мире" и соответствующем самонаказании, инструктор может спросить: "Насколько вы убеждены в том, что достойные поступки необходимо вознаграждать, а недостойные — наказывать?" Распространенные фразы, связанные с представлением о "справедливом мире", — это "Каждый получает по заслугам", "Что посеешь, то и пожнешь", "Добро окупается сторицей" (см. работы Фурмана об исследованиях в отношении представления о "справедливом мире" [*Furnham*, 2003]).

- ***Держать на кого-то обиду — это все равно что пить яд каждый день, надеясь тем самым наказать своего врага.*** Это просто не работает так, а только усиливает страдания, разжигая бесполезную злость и тратя бесценное время на прошлое, которое нельзя вернуть или изменить.
- ***Откажитесь от представления о том, что виновному все сойдет с рук, если вы перестанете на него злиться.***
- ***Помните о том, что, наказывая другого человека, вы наказываете себя, потому что удерживаете себя в прошлом*** и заставляете тратить бесценное время на размышления о прошлом, которое нельзя изменить или вернуть.
- ***Каждый раз, когда вы замечаете за собой, что хотите придумать способ наказать другого человека (или себя), практикуйте вместо этого самоисследование*** (отсылайте участников к раздаточному материалу 29.2 и вопросам для самоисследования из раздела "Самоисследование в отношении наказания").

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Проводя обучение в отношении вопросов для самоисследования, выбирайте случайным образом участников для чтения вслух вопросов и краткого последующего обсуждения и/или попросите участников записать свои наблюдения в отношении каждого вопроса в журнал для самоисследования.

- ***Сопротивляйтесь собственному высокомерию, признавая, что всем нам присущи слабости.***
- ***Откажитесь от представления, что за все обиды необходимо мстить, признав невыполнимость этой задачи.***
- ***Прекратите настаивать на том, что мир должен соответствовать вашим ценностям и представлениям о морали, и радуйтесь разнообразию*** (например, разным культурным, языковым, религиозным, генетическим и семейным особенностям).
- ***Практикуйте способность смотреть на мир с точки зрения человека, который нанес вам обиду,*** и используйте самоисследование, задавая себе следующие вопросы.
  - Может ли оказаться, что плохой поступок вовсе не был сделан с намерением причинить вам вред и/или что этот человек сожалеет о своем поведении?

- ➢ Даже если кажется, что другой человек, по-видимому, не сожалеет о содеянном, может ли оказаться, что он не понимает или не может понять, насколько его поступок был болезненным для вас?
- ➢ Может ли оказаться, что главные проблемы или прошлые травмы в их жизни сделали их (или меня) более уязвимыми к болезненным событиям?

- ***Практикуйте принятие того факта, что боль неизбежна и вы не можете это контролировать,*** помня о том, что принятие не означает одобрения или согласия.

В **Верните** себе свою жизнь, горюя об утратах и практикуя прощение.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Напоминайте участникам, что невозможно НЕ думать о чем-то, например попробуйте не думать о розовом жирафе. Нельзя заблокировать все возможные мысли и представление о розовом жирафе в этом случае, потому что для того, чтобы не думать о чем-то, вначале необходимо об этом подумать. То же самое применимо к прошлым обидам и травмам — попытка не думать о них почти неизбежно приводит к обратному результату.

- ***Когда нам причиняют боль, наше представление о справедливом мире находится под угрозой.*** Также под угрозой оказываются наша уверенность в способности предвидеть события и реагировать эффективно и целеустремленно.
- ***Для того чтобы простить и вернуть себе собственную жизнь, вначале необходимо погоревать об утрате своих ожиданий и представлений о мире, себе и других людях.*** Грусть помогает понять, что мы не в состоянии контролировать весь мир.
- ***Горевать — это позволить себе ощутить грусть или разочарование в связи утратой и способность отпустить эти чувства.*** Горевание вовсе не означает раздувание грустных чувств или навязчивые размышления о прошлом, также это не строительство своего будущего на костях. Горевание позволяет полной мерой ощутить грусть на протяжении нескольких дней или недель — относительно недолго, — а затем вернуться к привычному образу жизни.
- ***Горевание позволяет отказаться от старых способов мышления и быть более открытыми тому, что происходит прямо сейчас.***
  - ✓ **Спросите:** *Какой части меня или какому моему представлению о мире повредила эта травма?*
  - ✓ **Спросите:** *О чем мне следует погоревать?*

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Горевание способствует пониманию того, что мир изменился. Это как обновление операционной системы на компьютере для того, чтобы он лучше работал. Если пытаться избежать грустных чувств, которые вызывает утрата, то наше программное обеспечение (мозг) не сможет улучшить наш взгляд на мир, загрузив последнюю информацию о последних важных событиях в жизни. В результате мы будем испытывать расстройство, гнев и боль каждый раз, сталкиваясь с воспоминанием об этом событии, потому что наш мозг продолжает работать на устаревшей операционной системе, в которой мир видится таким, каким он был до травмирующего события.

- ***Перед каждой практикой напоминайте себе о том, что такое прощение и чем оно не является.***
  - ***Прощение не означает примирение.*** Можно простить и возобновить отношения или простить и не возобновлять отношений. Можно даже простить человека, которого никогда больше не увидишь.
  - ***Прощение не означает одобрение.***
  - ***Прощение не означает открытость новым обидам.*** Наш мозг сохраняет способность реагировать соответственно на возможное причинение вреда и предпринимать шаги для его устранения. Поэтому вы вполне можете себе позволить отпустить прошлые травмы, не боясь утратить способность защищаться от будущих угроз.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Прочитайте вслух несколько примеров из раздаточного материала 29.3, а затем попросите участников отметить те ожидания и убеждения, о которых им, возможно, нужно погоревать в связи с прошлой травмой, которую они определили во время проведения практики осознанности. Примеры, приведенные в раздаточном материале 29.3, представляют собой только часть возможных убеждений или ожиданий от мира, людей и самого себя. Если ни один из примеров не подходит для уникальной ситуации клиента, тренеру следует поощрять к поиску других вариантов. Вот примеры: ожидание, что родители будут любящими и заботливыми; что супруг будет честным; что другие будут работать так же усердно, как и вы; что люди будут откровенными и честными; что вы всегда будете поступать правильно; что вы всегда будете добры и справедливы; что другие будут играть честно; что люди будут ценить вашу работу или желание помочь; что люди будут добры по отношению к вам; что люди будут относиться к вам с уважением; что мир будет стабильным или упорядоченным; что вы будете точно предвидеть будущее; что вы знаете намерения людей; что люди будут вежливы; что друг, супруг или родственник не будет целенаправленно причинять вам вред; что вы сможете преодолеть любые преграды и решить все проблемы, как и где бы они ни возникали.

- ***Прощение означает заботу о себе.*** Затаивая обиды, мы тем самым застреваем в болезненном прошлом, и наша жизнь строится на том, что было, а не на том, что есть сейчас.

Попросите участников открыть раздаточный материал 29.3, "Работа над прощением при помощи горевания: примеры типичных убеждений или ожиданий".

(Обязательно) Практическое упражнение

Практика умения прощать

Тренеру следует попросить участников записать или обвести в раздаточном материале 29.3 утрату, которую они только что определили. Следует обратить внимание на то, что, скорее всего, у каждого участника будет своя утрата, потому что опыт прошлых травм у них также различается. Например, если травма связана с несправедливым отношением, которое выражалось в невежливом или неуважительном общении, то утрата для этого человека может формулироваться следующим образом: "Мне нужно погоревать об утрате ожиданий того, что люди будут относиться ко мне уважительно или вежливо". Затем тренер начинает практику с чтения вслух приведенного ниже текста о прощении.

Для начала усядьтесь поудобнее, сделайте глубокий осознанный вдох для того, чтобы перенести внимание в настоящий момент. Переключите сознание на воспоминание о прошлой обиде или травме, которую вы выбрали, и на утрату, о которой вам необходимо погоревать. Теперь молча повторяйте за мной.

> Я признаю, что для того, чтобы простить и вернуть себе свою жизнь, вначале мне нужно погоревать об утрате моих ожиданий или убеждений о мире, себе или людях. Сегодня во время практики мне нужно погоревать об утрате моих ожиданий, что... *[Назовите ожидание, о котором необходимо погоревать; см. раздаточный материал 29.3.]* Горюя об этой утрате, я учусь признавать, что не могу избежать боли прошлой травмы, — это не то, что я могу игнорировать, отрицать или делать вид, что этого не было, так как это вызывает еще больше страданий. Грусть помогает мне понять, что мир не всегда такой, каким я ожидаю его увидеть. Позволяя себе испытать грусть утраты, не злясь на себя, не расстраиваясь и не обвиняя других людей, я делаю первый шаг на пути к прощению и подлинному

исцелению. Я признаю, что простить можно только добровольно. И полностью осознавая это, я выбираю прощение.

Переключите сознание на ту область своей жизни, в которой вы нуждаетесь в умении прощать. Сделайте глубокий медленный вдох, слегка приподнимите брови, улыбнитесь и скажите следующее.

Я прощаю тебя. *[Глубокий вдох.]* Я прощаю тебя. *[Глубокий вдох.]* Я прощаю тебя. *[Глубокий вдох.]* Я признаю, что целью этой краткой практики умения прощать является забота о себе и что, повторяя эту практику постоянно, я смогу освободиться от злости, обиды и навязчивых размышлений и это будет шагом на пути к более полной жизни в настоящем.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Необходимо обязательно активировать систему социальной безопасности (например, приподнимая брови, улыбаясь и замедляя дыхание) перед тем, как произносить слова "Я прощаю тебя" в приведенном выше тексте, потому что так прощение будет ассоциироваться с социальной безопасностью.

Необходимо повторить текст о прощении три раза подряд перед окончанием практики, а затем попросить участников поделиться наблюдениями.

- ✓ **Спросите:** *Что вы наблюдали во время этой практики?*
- ✓ **Спросите:** *Смогли ли вы ощутить грусть в связи со своей утратой? Как это повлияло на вашу готовность прощать?*
- ✓ **Спросите:** *Смогли ли вы простить? Каковы были ваши ощущения при этом? Что вы чувствуете сейчас?*
- ✓ **Спросите:** *Если вам сложно горевать или прощать, что это может означать? Чему вам, возможно, следовало бы научиться?*

Тренеру следует напоминать участникам, что приведенный выше текст можно использовать для прощения другого человека, самого себя или мира. Предложите участникам использовать текст для прощения из раздаточного материала 29.3 для создания собственной практики каждый раз. Поощряйте участников практиковать это ежедневно, пока воспоминание о прошлой травме перестанет вызывать сильную реакцию, желание мести или побуждение спрятаться.

(Обязательно) Положение обучения

Простить снова и снова

- ***Не забывайте о том, что прощение — это процесс, а не конечный пункт; он требует постоянной практики с одним и тем же событием.*** Хорошая новость заключается в том, что каждый раз, когда мы прощаем, мы ослабляем хватку бесполезных обид и злости.
- ***Вновь принимайте решение простить каждый раз, когда вы сталкиваетесь с напоминанием о прошлой травме, а затем практикуйте, практикуйте и практикуйте.***
- ***Повторяйте свое горевание каждый раз, когда замечаете, что размышляете о прошлой травме.***
- ***Повторяйте практику прощения в отношении прошлой травмы вновь и вновь, пока не сможете думать о прошлой обиде без расстройства или попыток избежать этих воспоминаний.***
- ***Не ожидайте быстрого результата.***
- ***Простите себя за то, что вам не так просто прощать.***

> **ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА.** Напоминайте участникам, что они не смогут избежать боли прошлых травм. Если они не позволяют себе ощутить грусть в связи утратой, боль постоянно будет с ними. Поощряйте самоисследование, например, задавая себе вопрос "Какая боль сможет меня приблизить к тому, как я хочу жить?" Лучше всего проводить практику прощения с пониманием того, что мы никогда не сможем полностью избавиться от боли. Признание этого факта способствует состраданию.

И **ПрактИкуйте благодарность** и отпускание.

- ***Будьте благодарны за возможность прощать.*** Напоминайте себе обо всех тех ситуациях, в которых вы нуждались в прощении.
- ***Практикуйте благодарность за то, что у вас есть сейчас,*** например за то, что вы живы, у вас есть крыша над головой, есть где спать и что есть, а также чистая питьевая вода, у вас есть одежда и вы учитесь новым навыкам.
- ***Культивируйте эти навыки. Культивируйте дар прощения, обращая внимание на разные возможности практиковать прощение, не ожидая ничего взамен.*** Например, вы можете практиковать умение прощать с водителем, который подрезал вас на дороге, с грубым продавцом или родственником, который забыл о вашем дне рождения.

- ***Практикуйте доброту прежде всего (см. рабочий лист 17.Б) следующим образом.***
  - ***Совершайте добрые поступки и не ожидайте ничего взамен.*** Например, тепло улыбнитесь сотруднику почты, дайте возможность машине, которая тянется за вами, обогнать вас или позвоните приболевшему коллеге, чтобы поинтересоваться, как у него дела.
  - ***Позвольте людям сомневаться. Подумайте о действительных причинах поведения другого человека, прежде чем подумать о нем плохо,*** например подумать о том, что его опоздание может быть связано с поломкой машины; что кто-то гонит по трассе из-за того, что с его ребенком случилось несчастье; что кто-то не улыбается, потому что у него что-то болит или день не задался; или что вас хвалят действительно искренне.
  - ***Исходите из предположения, что все люди (включая вас самих) делают все, что могут в данный момент, даже если их действия кажутся неэффективными,*** например бездомный, просящий милостыню; человек, кричащий на всю улицу; священник, который ругается; учитель математики, допустивший ошибку в расчетах.
- ***Практикуйте радикальное прощение, помня о том, что все мы неизбежно страдаем (мы все причиняем вред, и нам всем причиняют вред),*** а поэтому мы все заслуживаем прощения. Ни один ребенок не стремиться вырасти злым человеком.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Одни клиенты могут утверждать, что фраза "Мы все заслуживаем прощения" — чистой воды поллианизм или идеализм, приводя примеры тех, для кого прощение кажется невозможным (например, педофилы или Гитлер). Другие могут захотеть несколько изменить фразу на "Все люди засуживают прощения" или на что-то еще менее эмоциональное и вызывающее противоречия, например "Я могу (Мне следует) простить всех людей". Изменение формулировки является отсылкой к "справедливому миру", в котором каждый получает по заслугам. Подобное мировоззрение позволяет предположить возможность контроля, и это усиливает поведенческие проблемы клиентов с ГК, связанные с чрезмерным истощением. Если возникает подобное поведение, то не стоит пытаться переубедить клиентов изменить свою точку зрения. Вместо этого лучше улыбнуться и со слегка приподнятыми бровями напомнить клиенту, что прощение может быть только добровольным. К тому же прощение не означает примирения, одобрения или забвения прошлого. Можно простить (например, за ужасный проступок), но это не значит, что вам теперь нужно вместе проводить время с этим человеком. Тренеру следует напомнить участникам, что во многом прощение — это эгоистичный поступок. Прощая, мы заботимся о себе, отпуская бесполезную злость, чувство стыда и самокритику.

- ***Воспользуйтесь самоисследованием для того, чтобы отпустить сверхбдительность в отношении потенциальных проступков.* Попросите участников изучить раздаточный материал 29.2**, в частности раздел “Самоисследование внутреннего надзирателя”; прочитайте вслух и обсудите несколько примеров.
- ***Признайте, что прощение — тяжкий труд.*** Например, оно требует способности брать на себя ответственность за личные реакции на происходящее, когда все складывается на так, как хотелось, не расстраиваясь и никого не обвиняя.
- ***Наблюдайте за тем, как ваша практика прощения влияет на отношения с людьми.***
  - ✓ **Спросите:** *Когда я занимаюсь практикой прощения, мне больше или меньше хочется проводить время с людьми?*
  - ✓ **Спросите:** *Изменились ли мои отношения с людьми с того момента, как я начал практиковать прощение?*
- ***(Дополнительно) Обращайте внимание на тайное желание признания и благодарности за практику прощения и используйте самоисследование, чтобы учиться на этом опыте. Попросите участников для этой цели воспользоваться раздаточным материалом 29.2*** и разделом “Самоисследование гордости”. Признайте, что чувство гордости часто возникает во время практики прощения. Вполне нормально чувствовать себя хорошо, если вы упорно трудитесь ради жизни в соответствии с собственными ценностями.
  - ***Признайтесь в своем тайном чувстве гордости в связи с практикой умения прощать*** вначале самим себе, а затем — близким друзьям или другим участникам тренинга (т.е. выпустите это чувство вовне).

Урок 29. Домашнее задание

1. (Обязательно) **Рабочий лист 29.А, “Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ”.** Поощряйте участников работать с личным терапевтом над трудностями, которые могут возникать в процессе заполнения этого рабочего листа.
2. (Дополнительно) **Раздаточный материал 29.3, “Работа над прощением при помощи горевания: примеры типичных убеждений или ожиданий”.** Попросите участников горевать об утрате каждый день. Им следует искать незначительные происшествия, когда все прошло

не так, как ожидалось, планировалось или предсказывалось. При помощи раздаточного материала 29.3 участникам следует определить, о какой утрате им стоит погоревать, и записать свои наблюдения в журнал самоисследования.

3. (Дополнительно) **Попросите участников практиковать прощение при возникновении негативных, неожиданных или проблемных событий** (например, если кто-то опаздывает на встречу, подрезает на дороге или не говорить “Спасибо!”). Участникам следует практиковать способность предоставлять возможность другим людям сомневаться и блокировать привычное приписывание вины характеру или особенностям другого человека.
4. (Дополнительно) **Совершать добрые поступки.** Поощряйте участников совершать добрые поступки в отношении людей, которых они не знают, или направлять добрые мысли на тех, с кем они находятся в конфликте, кто им не нравится или кажется несносным (например, можно принести чашку чая или кофе, улыбнуться проходящему мимо человеку, пропустить кого-то вперед в столовой, поздороваться, сказать комплимент и т.д.). Участникам следует записывать свои наблюдения в журнал самоисследования.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.1

Что означает и не означает прощение

Что не является прощением

- Одобрение или отрицание прошлого.
- Приверженность обидам, травмам или желанию мести.
- Не открытость новым болям.

Практикуйте самоисследование

- ➢ Что поможет мне жить в соответствии с моими личными ценностями?
- ➢ Какой путь ведет к страданиям?
- ➢ Что я боюсь утратить, если буду практиковать прощение? Оправданы ли эти страхи?
- ➢ Будет ли моя жизнь более полной, если я смогу отпустить обиды или прошлые травмы?
- ➢ Держусь ли я за свой страх или злость по другим причинам (например, из-за тайного желания мести?)

Что является прощением

- Забота о себе.
- Способ сохранить лицо, потому что так мы берем на себя ответственность за собственные эмоциональные реакции.
- Жизнь в соответствии с собственными ценностями.
- Осознание настоящего момента.
- Добровольный выбор.
- Постоянные усилия (необходимо принять решение о прощении и делать это постоянно).
- Память о том, что все люди страдают и причиняют страдания.
- Отпускание прошлого, чтобы не позволить ему контролировать настоящее.
- Освобождение от груза прошлого.
- Процесс, требующий времени.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.2

Вопросы для самоисследования прощения

Практикуйте самоисследование для более глубокого понимания собственных границ, используя следующие вопросы.

Поиск своих границ прощения

- Какие у вас возникают телесные ощущения, когда вы думаете о прошлой травме? Замечаете ли вы мышечное напряжение, сомкнутые челюсти, сжатые губы, жар в лице, испытываете ли вы скованность или онемение?
- Замечаете ли вы, что не можете перестать думать об этом событии или заснуть из-за постоянных мыслей о произошедшем?
- Насколько вы готовы вспоминать прошлую травму? Замечаете ли вы, что избегаете всего того, что напоминает вам о прошлой обиде? Пытались ли вы когда-нибудь не думать о прошлой травме или надеялись, что она исчезнет сама по себе? Есть ли информация, воспоминания, чувства или эмоции, связанные с прошлыми травмами, которые вы втайне надеетесь забыть? Что это может говорить вам о событии или ваших ощущениях?
- Что страшного может случиться, если вы сможете простить? Насколько часто вы повторяете себе, что было бы несправедливо, неправильно или вредно вспоминать о прошлой травме или событии или даже думать о том, чтобы вспоминать тот опыт?
- Считаете ли вы, что это неправильно — отпустить прошлые травмы? Что страшного может случиться, если вы сможете их отпустить?
- Кому вы причиняете боль или кому помогаете своими обидами?
- Как вы думаете, что вам мешает отпустить обиды?
- Как вы считаете, какой была ваша точка зрения в прошлом, когда возникла эта травма? Она изменилась со временем? Что это может сказать вам о вашей готовности прощать?
- Какой была точка зрения людей, причастных к этой прошлой травме? Что их реакция может сказать вам о вашей боли и желании держаться за воспоминание об этой травме?
- Восхищаетесь ли вы способностью прощать, испытывать благодарность и сострадание к людям? Что это может говорить вам о вас самих и ваших личных ценностях?

Если вы замечаете за собой сопротивление самоисследованию для поиска собственных границ, исследуйте свое сопротивление.

- Что мое сопротивление может пытаться мне сказать? Чему мне необходимо научиться?
- Что мое сопротивление говорит обо мне самом или о моей готовности изучать этот новый навык?
- Чему именно я сопротивляюсь? Есть ли что-то важное, что мне следует признать о самом себе или о настоящем моменте? Чему мне необходимо научиться?

Самоисследование в отношении наказания

- Действительно ли это стоит потраченного времени? Кому я действительно причиняю боль, думая таким образом?
- Кто действительно выиграет в отдаленной перспективе, если я потрачу свою жизнь на мысли о своем враге или о том, кто причиняет мне боль? Чему мне следует научиться?
- Может ли оказаться, что моя настойчивость или неспособность простить или мое желание найти способ наказать нарушителя позволяет им контролировать мою жизнь, даже если я об этом не подозреваю?
- Может ли оказаться, что, отказываясь от желания мстить, я только выиграю, потому что больше не буду держаться за прошлое? Чему мне следует научиться?

Самоисследование внутреннего надзирателя

- Отказываюсь ли я рассматривать альтернативные объяснения поведения других людей? Может ли оказаться, что я упускаю из виду потенциальные факторы или причины, не подвластные другому человеку, приведшие к травме?
- Может ли оказаться, что безучастное выражение лица, которое было ошибочно воспринято мной как враждебность или неодобрение, никак не связано со мной, а было лишь признаком сильной концентрации внимания или просто привычной сдержанностью эмоций? Если да или возможно, чему мне следовало бы научиться?
- Исхожу ли я из предположения, что реакция или поведение другого человека является проявлением его характера или моральный порочности?

- Предоставляю ли я другим людям возможность сомневаться так же, как и себе в подобных ситуациях, или у меня схожее прошлое с нарушителем? Если нет, что это может означать?

Самоисследование гордости

- Что моя гордость может сказать мне о моей практике прощения? Может ли оказаться, что я ношу свое умение прощать, как медаль? Что это может означать?
- Может ли оказаться, что я втайне убежден в том, что моя практика умения прощать лучше, искреннее, правдивее или сложнее, чем у других? Смотрю ли я втайне сверху вниз на тех, кто, по моему представлению, не умеет прощать или делает это хуже, чем я? Что это может означать?
- Желаю ли я втайне получить признательность или благодарность от человека, которого прощаю? Чувствую ли я, что другие люди мне обязаны потому, что я практикую прощение? Практикую ли я прощение только в случае, если надеюсь получить что-то взамен? Что это может означать? Чему мне следует научиться?
- Что страшного может случиться, если я позволю себе испытать гордость в связи с моей работой над умением прощать? Может ли оказаться, что я слишком строго к себе отношусь? Чему мне следует научиться?
- Использую ли я практику самоисследования для самонаказания или в качестве доказательства моей неизменно упорной работы над собой? Если да или возможно, чему мне следует научиться? За что я заслуживаю наказания? Ради чего я упорно тружусь? Что мешает мне чувствовать себя хорошо в отношении моей практики прощения? Чему мне следует научиться?

Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.3

Работа над прощением при помощи горевания: примеры типичных убеждений или ожиданий

Отметьте утверждения, которые описывают ваши ожидания или убеждения и о которых вам, возможно, стоило погоревать в связи с прошлой травмой.

- ☐ Ожидание, что родители будут любящими и заботливыми.
- ☐ Ожидание, что партнер будет честным.
- ☐ Ожидание, что другие будут трудиться так же упорно, как и я.
- ☐ Ожидание, что другие люди будут честными и откровенными.
- ☐ Убежденность в том, что вы всегда будет поступать правильно.
- ☐ Убежденность в том, что вы всегда будете добры и сострадательны.
- ☐ Убежденность в том, что другие люди будут добры и сострадательны.
- ☐ Ожидание, что другие люди будут играть честно.
- ☐ Ожидание, что другие люди будут ценить ваши усилия и желание помочь.
- ☐ Ожидание, что другие люди будут добры по отношению к вам.
- ☐ Ожидание, что другие люди будут относиться к вам с уважением.
- ☐ Ожидание, что мир будет стабильным и упорядоченным.
- ☐ Убежденность в том, что вы способны точно предсказать будущее.
- ☐ Убежденность в том, что вы знаете намерения других людей.
- ☐ Ожидание, что другие люди будут вежливы.
- ☐ Убежденность в том, что родители, супруги или другие родственники не будут преднамеренно причинять вам вред.
- ☐ Убежденность в том, что вы сможете преодолеть любые преграды и решить любые проблемы, где бы и когда бы они ни возникли.

Текст для прощения

Для начала сядьте поудобнее и сосредоточьтесь, сделайте глубокий осознанный вдох, чтобы перенестись сознанием в настоящее. Припомните прошлую обиду или травму, которую вы выбрали для практики горевания.

Прочитайте вслух приведенный ниже текст три раза подряд.

Я признаю, что для того, чтобы простить и вернуть себе свою жизнь, вначале мне нужно погоревать об утрате моих ожиданий или убеждений о мире, себе или других людях. Сегодня во время практики мне нужно погоревать об утрате моих ожиданий, что... *[Назовите ожидание, о котором необходимо погоревать; см. раздаточный материал 29.3.]* Горюя об этой утрате, я учусь признавать, что не могу избежать боли прошлой травмы, — это не то, что я могу игнорировать, отрицать или делать вид, что это не произошло, так как это вызывает только больше страданий. Грусть помогает мне понять, что мир не всегда такой, каким я ожидаю его увидеть. Позволяя себе испытать грусть утраты, не злясь на себя, не расстраиваясь и не обвиняя других людей, я делаю первый шаг на пути к прощению и подлинному исцелению. Я признаю, что простить можно только добровольно. И полностью осознавая это, я выбираю прощение.

Я прощаю тебя. *[Глубокий вдох.]* Я прощаю тебя. *[Глубокий вдох.]* Я прощаю тебя. *[Глубокий вдох.]* Я признаю, что целью этой краткой практики умения прощать является забота о себе и что, повторяя эту практику постоянно, я смогу освободиться от злости, обиды и навязчивых размышлений и что это будет шагом на пути к более полной жизни в настоящем.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 29.4

Основные положения рока 29. Умение прощать

1. Прощение — это вовсе не одобрение или отрицание прошлого.
2. Прощение не означает примирения.
3. Прощение не означает, что нужно соглашаться на повторное причинение боли.
4. Прощение означает заботу о себе и навык отпускать бесполезную злость, обиды и самообвинения.
5. Для того чтобы опустить прошлые травмы или обиды, необходимо не держаться за них, а вначале определить собственные границы.
6. Прощение должно быть добровольным. Невозможно принудительно простить или принять прощение.
7. Прощение требует постоянного стремления отпускать прошлые обиды ради собственного роста.
8. Нужно принять решение простить и делать это вновь и вновь.
9. Чтобы вернуть себе свою жизнь и научиться прощать, необходимо погоревать об утрате ожиданий.
10. Практикуйте благодарность за то, что у вас есть. Напоминайте себе о ситуациях, в которых вы нуждались в прощении.

Радикальная открытость. Рабочий лист 29.А

Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ

Гибкий разум не чужд ЛЮБВИ

Л Определите прошлый **боЛезненный опыт.**

Ю Найдите то, что держит вас в **тЮрьме прошлых обид.**

Б Признайте, что прощение — это ваш **личный выБор.**

В **Верните** себе свою жизнь, горюя об утратах и практикуя прощение.

И **ПрактИкуйте благодарность** и отпускание.

Инструкции. Выберите прошлую травму или обиду, с которой хотите практиковать прощение при помощи приведенных ниже навыков. Помните о том, что это должно быть что-то незначительное. Каждая буква в слове "ЛЮБВИ" — это еще один шаг на пути прощения.

Л Определите прошлый **боЛезненный опыт.**

Отметьте утверждения, которые помогают вам определить прошлый болезненный опыт, обиды или травмы.

- ☐ Я постоянно думаю о событии или общении, которое произошло недавно или в отдаленном прошлом.
- ☐ В моей голове постоянно возникают мысли, представления или чувства в отношении этого события, несмотря на все мои попытки избежать этого.
- ☐ Я часто желаю, чтобы этого никогда не происходило или чтобы все сложилось иначе.
- ☐ Я пытаюсь скрыть случившееся, меняя тему разговора или стараясь избежать обсуждения.
- ☐ Мною была сказана ложь в отношении этого события или предприняты попытки сделать вид, что ничего не произошло.
- ☐ Событие относится ко времени, когда меня предали или со мной поступили подло.
- ☐ Событие относится ко времени, когда предательство или подлые поступки были совершены мной.
- ☐ Я считаю, что определенный человек или группа людей должна понести наказание за произошедшее, и не могу перестать об этом думать.

- ☐ Я обвиняю себя в случившемся и/или верю в то, что мне следует понести наказание в связи с происшествием.
- ☐ Я считаю, что меня следует наказать за произошедшее.
- ☐ Когда я думаю об этом событии, иногда мне хочется сдаться.
- ☐ Я считаю, что это происшествие служит еще одним доказательством того, что я — плохой и порочный человек.

Другой прошлый болезненный опыт, обиды или травмы

____

____

____

____

Опишите ниже событие, с которым вы хотите практиковать прощение. *Если вы описали больше одного события, оцените их в соответствии с тем, насколько сильно вы хотите их избежать, а также отметьте галочкой то событие, которое вы выбрали для практики на этой неделе.*

____

____

____

____

Ю Найдите то, что держит вас в **тЮрьме прошлых обид.**

Чтобы отпустить прошлые травмы и обиды, вначале нужно определить то, что заставляет вас держаться за эти болезненные переживания. И это именно то место, где таится потенциал личностного роста. Чаще всего его описывают как ощущение напряжения или сопротивление, смущение или желание убежать, а также как ощущение отстраненности. Это то, о чем нам не хочется думать или в чем сознаваться.

Отметьте навыки, которые лучше всего описывают вашу практику.

- ☐ **Наблюдать за побуждением все объяснить, оправдаться или защититься в отношении следующего.**
  - ☐ Непосредственно произошедшего.
  - ☐ Собственной последующей реакции.

- ☐ Действий другого человека или группы людей.
- ☐ Опишите ниже, что именно вы делали.

___

___

___

☐ **Наблюдать за побуждением обвинять себя, других или весь мир в следующем.**

- ☐ В произошедшем.
- ☐ В том, что это случилось и этого не удалось избежать.
- ☐ В неспособности поступать правильно.

☐ **Использовать раздаточный материал 29.2, "Вопросы для самоисследования прощения", в качестве вспомогательного средства при определении собственных границ.**

Запишите ниже открытия, которые вы сделали в процессе поиска собственных границ.

___

___

___

☐ **Практикуйте самоисследование собственных границ.** *Отметьте навыки, которые точнее всего описывают вашу практику.*

- ☐ ***Помнить о том, то самоисследование предполагает поиск вопроса, который поможет научиться новому, а не поиск объяснения или способа почувствовать себя лучше.***
- ☐ ***Практиковать ежедневно или несколько дней подряд, делая практику короткой (5 мин.), для блокирования привычной наклонности все исправлять или искать решение.***
- ☐ ***Практиковать способность с подозрением воспринимать быстро возникающие ответы на вопросы для самоисследования.***
- ☐ ***Записывать мысли, чувства, эмоции, воспоминания и ощущения, которые возникают в процессе практики самоисследования, в журнал самоисследования.***

☐ ***Практиковать несколько дней подряд, используя журнал самоисследования, чтобы найти смысл или отследить свои инсайты в поиске собственных границ.***

Запишите ниже, чему вы научились.

____

____

____

Б Признайте, что прощение — это ваш **личный выБор.**

Отметьте навыки, которые лучше всего описывают вашу практику.

☐ **Признать, что прощение требует принятия сознательного решения, которое может быть только моим.** Никто не может принудить меня простить или принять прощение. Отказ принять решение — это тоже решение.

☐ **Напоминать себе, что держать на кого-то обиду — это все равно что пить яд каждый день, надеясь тем самым наказать своего врага.** Это только усиливает собственные страдания.

☐ **Практиковать способность отпускать преставление о том, что виновному все сойдет с рук, если прекратить на него злиться.**

☐ **Помнить о том, что, наказывая нарушителя, мы наказываем в долгосрочной перспективе себя, потому что застреваем в прошлом** и тратим бесценное время на размышления о том, что нельзя изменить или вернуть.

☐ **Практиковать самоисследование каждый раз, когда замечаю за собой желание придумать способ наказать другого человека (или себя),** например использовать раздел “Самоисследование в отношении наказания” из раздаточного материала 29.2.

☐ **Практиковать способность сопротивляться собственному высокомерию, признавая, что всем нам присущи слабости, включая меня.**

☐ **Практиковать способность отказываться от представления, что за все обиды необходимо мстить, признавая невыполнимость этой задачи.**

☐ **Радоваться разнообразию, а не предполагать, что все должны вести себя и думать так же, как и я.**

☐ **Практиковать способность смотреть на мир с точки зрения человека, который нанес обиду,** использовать самоисследование, задавая себе следующие вопросы.

- Может ли оказаться, что плохой поступок вовсе не был сделан с намерением причинить мне вред и/или что этот человек сожалеет о своем поведении?
- Даже если кажется, что другой человек не сожалеет о содеянном, может ли оказаться, что он не осознает или не может понять, насколько его поступок был болезненным для меня?
- Может ли оказаться, что главные проблемы или прошлые травмы в жизни людей сделали их (или меня) более уязвимыми к болезненным событиям?

☐ **Практиковать принятие неизбежности боли и невозможности ее контролировать,** помня о том, что принятие не означает одобрения или согласия.

В **Верните** себе свою жизнь, горюя об утратах и практикуя прощение.

Чтобы вернуть свою жизнь, необходимо вначале погоревать об утрате ожиданий и убеждений о мире, нас самих и окружающих.

- **Горевание — это возможность дать себе испытать грусть и разочарование в связи с утратой на короткий период с последующим отпусканием чувства грусти.** Горевание вовсе не означает погружение в грусть или навязчивые мысли о прошлом событии.
- **Признание грусти помогает признать, что мы не в состоянии контролировать мир.** Это чувство помогает нам перестать думать, что мир никогда не изменится, блокируя бесполезное отрицание. Грусть способствует нашему росту, потому что служит обновлением нашего "компьютера", или мозга, помогая полностью признать утрату.
- **Горевание позволяет отказаться от старых способов мышления и быть более открытыми тому, что происходит прямо сейчас.**
  - ✓ **Спросите:** *Какой части меня или какому моему представлению о мире повредила эта травма?*
  - ✓ **Спросите:** *О чем мне следует погоревать?*

Используйте раздаточный материал 29.3, “Работа над прощением при помощи горевания: примеры типичных убеждений или ожиданий”, и запишите ниже, о чем вам следует погоревать.

____

____

____

____

Отметьте навыки, которые лучше всего описывают вашу практику.

- ☐ **Напоминать себе о том, что такое прощение и чем оно не является (см. раздаточный материал 29.1).**
- ☐ **Перепроверять при необходимости свою готовность прощать.** *Опишите, как именно вы заметили, что теряете решимость прощать.*

____

____

____

- ☐ **Практиковать готовность горевать об утрате, используя текст из раздаточного материала 29.3.**
- ☐ **Активировать систему социальной безопасности, прежде чем позволить воспоминаниям всплыть в памяти.**
- ☐ **Держать перед мысленным взором представление о прошлой обиде и молча повторять про себя “Я прощаю тебя” три раза подряд, осознавая свое дыхание.**
- ☐ **Помнить о том, что прощение требует сознательного решения прощать каждый раз, когда всплывает воспоминание о прошлой травме.**
- ☐ **Повторять свое утверждение-горевание каждый раз, когда замечаю, что возникли мысли о прошлой травме.**
- ☐ **Прощать себе сложности с умением прощать.**

И **ПрактИкуйте благодарность** и отпускание.

Отметьте навыки, которые лучше всего описывают вашу практику.

- ☐ **Практиковать радикальное прощение, помня о том, что все люди страдают (и причиняют страдания),** а значит, все мы заслуживаем прощение.

- ☐ **Практиковать отпускание сверхбдительности в отношении потенциальных проступков.** Использовать раздаточный материал 29.2, в частности вопросы из раздела “Самоисследование внутреннего надзирателя”.
- ☐ **Практиковать благодарность за возможность практиковать прощение.**
- ☐ **Практиковать благодарность за то, что у меня есть.**
- ☐ **Передавать дар прощения,** используя разные случаи для практики прощения, не ожидая признания или ответной услуги.
- ☐ **Практиковать доброту при помощи рабочего листа 17.Б.**
- ☐ **Признавать, что прощение — тяжкий труд.**
- ☐ **Наблюдать за тем, как практика прощения влияет на отношения с людьми.** *Запишите свои наблюдения ниже.*

___

___

___

Урок 30

Интеграционная неделя РО

Основные положения урока 30

1. Ни одного! ("Хи-хи!") Главное — получать удовольствие!
2. Ну, ладно, только одно положение: "Не забывайте мыть за ушами".
3. Хорошо, хорошо, на этот раз действительно основное положение, обещаю... хм-м-м... Да, основная задача интеграционной недели РО — **творческая интеграция всех освоенных навыков**. Иногда для этого необходимо повторно пройти ключевые концепции или изучить дополнительные материалы.
4. Интеграционная неделя РО предназначена для наверстывания всего, что могло быть упущено. Тренеру предоставляется возможность провести обучение на темы, которые не были раскрыты на предыдущих уроках, и/или повторить отдельные ключевые принципы. Поэтому в данном случае у нас нет готового расписания или целей занятия. Подходите к проведению занятия творчески! В этом уроке представлены идеи игр, ролевых постановок, упражнений и способов обучения, которых не было в предыдущих уроках (из приведенных ниже "необходимых" материалов вам в действительности понадобятся только те, которые используются при проведении выбранных вами упражнений). Тренер может сам выбирать, какие идеи он будет воплощать на этом уроке, и подходить к этому процессу творчески.

Необходимые материалы

- Раздаточный материал 30.1, "Эксперимент Аша".
- Копии карточек для игры в мимикрию. Подготовьте их заранее в соответствии с инструкцией к игре (см. раздел "Игра в мимикрию" далее в этом уроке).
- Копии карточек для игры в расшифровку выражений лица или ваши собственные карточки, на которых показаны разные выражения лица, такие как злость, ликование, счастье, удовлетворение, ярость, смущение, унижение, любовь, любопытство. Подготовьте их заранее в соот-

ветствии с инструкцией к игре (см. раздел "Игра в расшифровку выражений лица" далее в этом уроке).

- Копии карточек для игры "Прочитай мои мысли". Подготовьте их заранее в соответствии с инструкцией к игре (см. раздел "Игра в чтение мыслей" далее в этом уроке).

Игра в мимикрию

Вырежьте по пунктирным линиям карточки для игры.

Сценарий 1

Вы только что узнали, что ваш банк банкрот и что вы потеряли все свои сбережения. Вы как раз собирались встретиться с другом и решили рассказать ему о произошедшем и выразить весь свой ужас. Вы чувствуете злость, обиду и предательство со стороны банка из-за того, что ваши деньги пропали. Помимо этого, вам страшно, и вы в замешательстве.

Во время ролевой игры старайтесь делать выражение лица несколько наигранным, так же как и положение тела, и тон голоса для выражения чувства обиды, сильного разочарования и замешательства. Развлекайтесь и помните, что, переигрывая, вы создаете для своего напарника лучшую возможность для практики.

Сценарий 2

Вы — независимый режиссер и сценарист, который любит рассказывать о социальных проблемах. Вы только что узнали, что предложение, которое вы отправили своему агенту пять месяцев назад, приглянулось Стивену Спилбергу, и он забронировал для вас билет в первом классе в Голливуд для обсуждения съемок. Вы невероятно рады этой новости и не можете дождаться, когда сможете поделиться ею с другом.

Во время ролевой игры старайтесь делать выражение лица несколько наигранным, так же как и положение тела, и тон голоса для выражения радости и предвкушения. Развлекайтесь и помните, что, переигрывая, вы создаете для своего напарника лучшую возможность для практики.



Игра в расшифровку выражений лица

Инструкции. Вырежьте по пунктирным линиям карточки для игры. Повторите выражение лица своего напарника и попробуйте угадать, какую эмоцию он хотел показать.

СТРАХ	**ЧУВСТВО ВИНЫ**
РАДОСТЬ	***ГРУСТЬ***
ЧУВСТВО СТЫДА	**ОТВРАЩЕНИЕ**
ЗЛОСТЬ	***УДИВЛЕНИЕ***

Игра "Прочитай мои мысли"

Инструкции. Спросите, кто готов начать игру, а затем попросите этого участника сесть так, чтобы его товарищи не могли прочитать, что будет на карточке, которую вы ему покажете. Показывайте участнику по одной карточке за раз, убеждаясь, что другие участники не смогут видеть слово "Правда" или "Ложь", а затем прочитайте вслух вопрос. После этого группа должна попробовать угадать, правду или ложь говорит доброволец. Придумывайте собственные вопросы и развлекайтесь!



ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Идея проведения интеграционной недели РО берет свое начало в исследовании влияния РО ДПТ на людей с сильной потерей веса на почве нервной анорексии [*T.R. Lynch et al.*, 2013].

Интеграционная неделя. Примеры практик, направленных на ослабление подавляющего контроля

Игра "Выражать или подавлять"

Покажите короткое видео эмоциональной сцены из фильма или музыкального клипа (например, сцены из фильмов *Чужие* и *Знакомство с Факерами*) или прочитайте эмоциональный рассказ или стихотворение. Попросите участников объединиться в пары и попрактиковать выражение эмоций, мыслей и реакций так, как они это делают обычно, на протяжении примерно одной минуты. После этого остановите игру и скажите следующее: *Теперь давайте сделаем то же самое, только на этот раз не выражайте никаких эмоций, не приподнимайте брови, не кивайте и не используйте другие жесты во время общения с напарником.* Затем инструктор может задать следующие вопросы.

- ✓ **Спросите:** *В каком стиле общения вам комфортнее общаться?*
- ✓ **Спросите:** *Как вы себя чувствуете, общаясь с тем, кто не выражает никаких эмоций?*
- ✓ **Спросите:** *Насколько свободно вы можете выражать свои эмоции с напарником, который подавляет собственные эмоциональные проявления?*

Игра "Побудь зеркалом"

Это упражнение направлено на развитие навыков, изученных в уроке 3 (практиковать использование широких жестов). Для этой игры необходимо разделить группу на пары, а затем назначить одного из участников ведущим упражнение. Лидер начинает упражнение неожиданным движением рук или ног, например изображая волны руками, грозя пальцем, указывая на потолок, изображая курицу руками, пытаясь отчистить невидимое пятно, почесывая нос, растягивая в стороны уши, улыбаясь и хмурясь одновременно, быстро вставая и садясь и т.д. Напарник лидера изображает зеркало и пытается в точности все повторить. Спустя примерно одну минуту попросите участников поменяться ролями и продолжите игру. Рассказывая об

этой игре, тренер может изображать широкие и драматичные жесты и выражения лица, а в это время сотренер, стоя сбоку или немного сзади, должен молча повторять все движения. Подобное представление игры почти всегда заканчивается безудержным смехом и восторгом, в особенности когда тренер внезапно замечает, что делает сотренер, и начинает яростно требовать (активно жестикулируя, что вновь повторяется сотренером) "Прекрати повторять за мной!" и/или поддразнивая сотренера: "Ты ведешь себя глупо!" и "Тебе нужно серьезнее относиться ко всему!" Необходимо несколько раз попросить участников поменяться ролями (каждый раунд длится около одной минуты). Частая смена ролей позволяет попрактиковать разные способы самовыражения, не позволяя слишком глубоко задумываться о происходящем. После двух-трех переключений окончите практику и проведите обсуждение, попросив участников поделиться своими наблюдениями.

- ✓ **Спросите:** *В чем заключался смысл этой практики?* Тренер должен быть готовым объяснить участникам, что основная задача этого упражнения — разрушить слишком хорошо заученный подавляющий ГК и научиться свободнее выражать свои эмоции.
- ✓ **Спросите:** *Почему людям с ГК так важно практиковать разрушение подавляющего контроля?* Следует напоминать участникам, что практика широких жестов, даже если они кажутся странными или наигранными, помогает преодолеть естественную склонность мозга контролировать ситуацию. Без обучения большей экспрессивности и откровенности клиенты с ГК не смогут воссоединиться с племенем.

Игра в мимикрию

Эта игра напоминает несколько расширенную версию игры "Побудь зеркалом". Дополнительные компоненты (например, вербальная составляющая) связаны с тем влиянием, которые оказывают социальные сигналы на эмпатию по отношению друг к другу.

Необходимые материалы: вырезанные карточки для игры в мимикрию.

Инструкции игры. Разделите группу на пары. Дайте одному из участников по карточке со сценарием 1 и объясните, что задача его напарника — повторять выражение лица, движения тела и тон голоса. Тренер и сотренер могут продемонстрировать, как это выглядит. Через одну-две минуты частникам следует поменяться ролями и продолжить игру, только теперь первый участник будет мимикрировать то, что изображает второй (сценарий из карточки 2). После того как оба сценария будут разыграны, поменяйте пары

и повторите игру. После окончания практики следует попросить участников поделиться своими наблюдениями и провести обсуждение.

- ✓ **Спросите:** *Какие ощущения у вас возникли? Вызвала ли эта игра у вас какие-либо эмоции или осуждение?*
- ✓ **Спросите:** *Были ли ситуации, когда участник не хотел повторять выражение эмоций (например, при демонстрации неодобрения или при несогласии с выбранным подходом)?*
- ✓ **Спросите:** *Как это может пригодиться в реальной жизни?* Следует объяснить, что подобные практики позволяют преодолевать привычку подавлять эмоции.

Повторяем за телевизором

Для этого упражнения необходимо подобрать видео, в котором демонстрируется целый набор разнообразных жестов и выражений лица. Запустите его на экране или на мониторе компьютера так, чтобы все участники могли видеть происходящее. Все присутствующие, включая тренера, во время просмотра видео должны повторять движения, жесты и выражения лица. Групповое выполнение упражнения позволяет избежать возникновения социальных эмоций. Одно из наших любимых видео для этого упражнения — *You Can Call Me Al* с участием Пола Симона и Чеви Чейза. Оно находится в свободном доступе на YouTube. Если вы решили использовать это видео, то участникам следует повторять за Чеви Чейзом все, включая танцевальные движения. Тренеру нужно призывать участников практиковать осознанность и беспристрастное отношение. Сделайте упражнение еще более веселым, наигранно повторяя предлагаемые движения или добавляя новые. Можно предложить участникам выполнять это упражнение дома во время просмотра телевизора для расширения репертуара жестов и выражений лица.

Игра в расшифровку выражений лица

Необходимые материалы. Подготовленные карточки для игры в расшифровку выражений лица (приведенные в книге или собственные).

Инструкции. Разделите группу на пары и дайте каждому участнику карточку с разными эмоциями и чувствами. Предупредите, что участники не должны видеть карточки друг друга. Первый участник начинает невербально выражать при помощи лица то, что написано в его карточке. Второй участник должен попробовать повторить выражение лица и угадать эмоцию на карточке. Через 10–15 с тренеру следует поинтересоваться, какая эмоция

была показана. Затем участники меняются ролями. Раздайте новые карточки и повторите игру. Дайте возможность каждому участнику поэкспериментировать с выражением эмоций. Повторяйте вновь и вновь, пока позволяет время. Развлекайтесь! Проведите обсуждение после игры при помощи следующих вопросов.

- ✓ **Спросите:** *Какие эмоции было сложно выражать или угадывать?*
- ✓ **Спросите:** *Почему одни эмоции сложнее выражать, чем другие (или угадывать)?*
- ✓ **Спросите:** *Как это может проявляться во время общения?*
- ✓ **Спросите:** *Было ли легче угадывать эмоции, мимикрируя выражение лица напарника?* Тренеру следует напомнить участникам, что согласно исследованиям микромимикрия (на миллисекунды, часто неосознанно) выражения лица собеседника — распространенное явление, которое способствует эмпатии чувств окружающих (см. урок 2).
- ✓ **Спросите:** *Насколько просто или сложно было выражать эмоции преувеличенно?*

Интеграционная неделя. Практики и положения обучения, направленные на развитие способности устанавливать и поддерживать отношения

Быть любимым или быть правым: групповое обсуждение

Предложите участникам открыть раздаточный материал 30.1, "Эксперимент Аша".

Социопсихологи уже давно изучают две ведущие мотивации: мотивация чувствовать свою правоту и мотивация быть частью стаи и вызывать симпатию [*Insko, Drenan, Solomon, Smith, & Wade*, 1983]. Когда эти две мотивации противоречат одна другой, возникает напряжение. Исследования показывают, что постоянное предпочтение одной из мотиваций, невзирая на обстоятельства, вредит отношениям и/или может вызвать сильный психологический дистресс [*T.R. Lynch et al.*, 2003]. Тренер может описать классическое исследование социального давления и восприятия Соломона Аша [*Solomon Asch*, 1951], прочитав вслух следующий текст.

Представьте следующую ситуацию. Вы согласились участвовать в психологическом эксперименте. В назначенный день вас вместе с семью другими людьми попросили сесть за стол в маленькой комнате. Вы предполагаете, что они такие же добровольцы, как и вы, но на самом деле они действуют четко по сценарию. Вы — единственный реальный участник этого эксперимента. Заходит исследователь и сообщает, что изучается визуальное восприятие объектов. Он показывает две карточки. На карточке слева нарисована одна вертикальная линия. На карточке справа — три линии разной длины. Экспериментатор просит участников по очереди указать линию на карточке справа, которая соответствует длине линии на карточке слева. Задание повторяется несколько раз с разными карточками, и почти каждый раз вас спрашивают последним. В одном из случаев остальные "участники" преднамеренно показывают неправильный вариант. Для вас очевидно, что все они ошибаются, но все они отвечают одинаково.

- ✓ **Спросите:** ***Как вы думаете, как бы вы поступили в этой ситуации?*** *Согласитесь ли вы с мнением большинства или сохраните независимость и будете верить только собственным глазам?* К удивлению экспериментаторов, 37 и 50 участников присоединились к большинству хотя бы однажды, а 14 сделали это больше чем в 6 из 12 испытаний, и эти результаты подтверждаются многочисленными последующими экспериментами. Склонность к конформизму может быть очень сильной. В этом эксперименте люди проявляли конформизм по двум основным причинам: из-за желания завоевать симпатии группы и из-за уверенности, что другие лучше осведомлены.

- ***Оцените аргументы за и против ориентации на отношения или ориентации на признание собственной правоты.*** Попросите участников предложить свои идеи и запишите их на меловой или маркерной доске. Любая из ориентаций, если ее слишком жестко придерживаться, может вызывать проблемы.
- ***Поощряйте самоисследование, спрашивая:*** *Что для меня представляет большую ценность: ощущение собственной правоты или симпатии окружающих? Насколько на мое поведение влияет одна из крайностей? Испытываю ли я стойкое отрицание в отношении одной из мотиваций (т.е. необходимость быть правым или необходимость вызвать симпатию)? Если да, что это может означать? Чему мне следовало бы научиться?*

Быть правым или быть любимым. Групповое упражнение

Тренеру следует попросить участников оценить по 10-балльной шкале важность ощущения собственной правоты и необходимость вызывать симпатию (1 — не важно и 10 — чрезвычайно важно). Следует напомнить участникам, что нет правильного способа проведения этой самооценки. На самом деле, чем сложнее определиться с выставлением баллов, тем выше вероятность того, что для этого человека большую ценность представляет правота (так как постановка оценок требует значительных усилий, чтобы сделать это правильно), и тем меньше внимания они могут обращать на инструкции, которые дает тренер навыков (т.е. их меньше волнуют отношения). Некоторые участники оценивают обе мотивации одинаково — высоко, низко или средне. Большинство же хочет в равной мере быть *правыми* и *любимыми*, но получить одновременно *все* непросто. Поощряйте самоисследование, валидируя комментарии о том, что контекст конкретной ситуации может иметь сильное влияние на поведение в конкретный момент. Например, на свидании в приоритете будут отношения, а не ощущение собственной правоты, тогда как именно правота будет важнее во время контрольной по алгебре.

- ✓ **Спросите:** *Может ли оказаться, что мое тайное желание делать все идеально или сбалансированно вызывает сложности при выполнении этого задания? Если да или возможно, что это может означать? Какую из этих мотиваций (ощущение собственной правоты или симпатии) я не желаю признавать? Что это может означать?*
- ✓ **Спросите:** *Какую реакцию на критику можно предположить, исходя из моих оценок? Если приоритет отдается правоте, а не отношениям, то какого типа обратной связи такие люди склонны избегать? Если отношения ценятся выше чувства собственной правоты, то какой тип обратной связи может вызывать проблемы с принятием?*
- ✓ **Спросите:** *Как сверхбдительность в отношении критики или боязнь совершить ошибку влияет на отношения? Если человек беспокоится о своей компетентности или правоте, может ли это повлиять на то, как он слушает других людей? Насколько такому человеку может быть некомфортно выражать свою уязвимость?*
- ✓ **Спросите:** *Если человек переживает о том, насколько он понравится людям, может ли это повлиять на то, насколько ему некомфортно выражать свое несогласие с кем-либо, или на способность постоять за себя? Может ли такому человеку показаться, что его*

потребности никогда не удовлетворяются? Может ли это привести к выгоранию из-за того, что такой человек постоянно старается всем угодить?

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Участники, которые сфокусированы на отношениях, могут испытывать сложности с тем, чтобы постоять за себя или сохранить самоуважение во время общения. Им может помочь практика способности просить то, чего они хотят, и отвергать то, чего они не хотят, а также способности придерживаться собственных ценностей. Предложите им воспользоваться рабочим листом 18.А, "Проявляй настойчивость, сохраняя открытость. Гибкий разум УПОРЕн", чтобы научиться самоутверждаться со смирением и добиваться желаемого.

Игра в эмпатическое чтение мыслей

Разделите группу на пары. Первый участник будет рассказывать своему напарнику о ситуации, в которой ему пришлось заботиться о другом человеке или в которой о нем самом заботились другие (например, при переломе ноги). Попросите второго участника попробовать прочитать мысли, чувства и ощущения напарника в процессе общения, например "На твоем месте я бы..." или "В моем сознании появляется представление о..." Затем следует поменяться ролями. Идея состоит в том, чтобы сделать разумные предположения об ощущениях напарника, желая выразить ему тем самым поддержку (а не собственное высокомерие), не пытаясь что-либо исправить или предложить решение проблемы. Если первый частник говорит, что чтение мыслей было неточным, то второй участник может сказать "Упс..." или "Мне жаль" и пробовать вновь. Развлекайтесь!

- ✓ **Спросите:** *Насколько вы преуспели в чтении мыслей?*
- ✓ **Спросите:** *Показалось ли ваше чтение мыслей осуждающим?*
- ✓ **Спросите:** *Насколько сложно было не пытаться предложить решение?*
- ✓ **Спросите:** *Насколько часто вы замечали за собой, что начинаете задавать вопросы, а не пытаться эмпатически читать мысли?*

Игра в чтение мыслей

Необходимые материалы. Вырезанные карточки для игры в чтение мыслей.

Инструкции. Каждая карточка состоит из вопроса, который начинается словами "Расскажите..." и слова "Правда" или "Ложь". Спросите, кто желает

начать, а затем объясните желающему, что вы зададите ему вопрос, на который нужно будет ответить правду или ложь в зависимости от указания на карточке. Затем тренер дает участнику карточку так, чтобы другие не видели написанного на ней. Задайте вопрос и попросите ответить. Все остальные участники, включая сотренера, высказывают свои предположения о том, говорил он правду или нет. Это может быть очень весело!

★ Забавные факты. Из нас получаются отличные детекторы социальной безопасности, но не детекторы лжи

Люди — эксперты в определении социальной безопасности. Человеческий мозг умеет отлично различать, насколько другой человек чувствует себя расслабленным или напряженным, испытывает дискомфорт или социальные эмоции во время общения. Наш мозг выработал надежные способы определения степени просоциальности людей и их склонности к взаимной кооперации. Исследования показывают, что мы можем определить просоциальные намерения другого человека при помощи эмоциональных прикосновений, улыбки и общего уровня эмоциональной экспрессивности. [*Boone & Buck*, 2003; *Brown & Moore*, 2002; *Hertenstein* et al., 2006; *Schug* et al., 2010]. Мы — адепты в определении искренности или наигранности улыбки, и мы легко можем выявить напряжение в голосе другого человека даже по телефону [*Ekman*, 1992a; *Pittam & Scherer*, 1993].

Но исследования также показывают, что мы довольно плохо умеем определять ложь [*O'Sullivan & Ekman*, 2004]. Большинство людей определяют ложь с вероятностью 50% (равносильно подбрасыванию монетки).

✓ **Спросите:** *В чем заключается разница между определением сигналов социальной безопасности (пониманием того, насколько напряжен или расслаблен другой человек) и выявлением лжи? Почему мы можем быть экспертами в определении степени социальной безопасности и при этом не уметь выявлять ложь?* [Ответ: ложь включает слова, тогда как определение социальной безопасности базируется на невербальных сигналах.]

Эксперимент Милграма

Прочитайте вслух приведенный ниже текст.

Представьте, что два человека пришли в психологическую лабораторию для изучения памяти и обучения. Один из них играет роль учителя, а другой — ученика. Экспериментатор объясняет, что изучается влияние наказания на обучение.

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ ТРЕНЕРА. Идея этого упражнения состоит в том, чтобы получить удовольствие от процесса. Если у кого-то получается исключительно хорошо определять ложь, тренеру следует относиться к этому спокойно. Экман и коллеги [*Ekman & O'Sullivan*, 1991; *Ekman, O'Sullivan, & Frank*, 1999; *O'Sullivan & Ekman*, 2004] выявили отдельных индивидов, которые могут очень точно определять мошенничество. Таких людей отличает целый ряд факторов. Во-первых, они обычно используют разные вербальные и невербальные подсказки, в особенности последние. Во-вторых, они обычно способны замечать микропроявления эмоций. В-третьих, они заинтересованы в выявлении лжи, практикуют этот навык и используют обратную связь для оттачивания мастерства. Это позволяет им не вестись на уловки типичных обманщиков. Более того, большинство "волшебников" из исследования Экмана заявляют, что они с самого раннего возраста чувствовали изменение эмоционального фона окружающих. Многие из них пережили разного рода детские травмы, включая алкоголизм родителей и чрезмерную эмоциональность матери, или не говорили по-английски до старшей школы [*O'Sullivan*, 2005; *O'Sullivan & Ekman*, 2004].

Ученика проводят в комнату и предлагают сесть на стул, его руки привязывают, чтобы он не мог активно ими двигать, к запястью прикрепляют электрод. Ему сообщают, что его задание заключается в запоминании пары слов с листа, который лежит перед ним. Ему также сообщают, что каждый раз, когда он будет делать ошибку, его будут наказывать электрическим током с увеличивающейся силой. При этом настоящая задача исследования — изучить поведение учителя. Электрошок в исследовании был не настоящим, а ученик — актер, который симулирует эффект электрошока в зависимости от силы тока. Например, при 120 В ученик начинает жаловаться, при 150 В он требует, чтобы его отпустили, и по мере того, как интенсивность тока увеличивается, он становится все более неистовым и эмоциональным, кричит в агонии и в конце концов "отключается".

Это реальный эксперимент, который проводился с целью понять, насколько далеко будет готов зайти "учитель", причиняя вред ученику просто потому, что ему так сказали. Опрос экспертов перед проведением эксперимента показал, что только небольшое количество людей (1–3% исследуемых) готово дойти до максимальной мощности тока и что это люди с определенными патологиями. Реальные результаты полностью противоречили этим предсказаниям: 65% "учителей" (действительных участников эксперимента) дошли до последнего значения — 450 В: "ОПАСНО — ТЯЖЕЛЫЙ ШОК", хотя со всей очевидностью им при этом было некомфортно. Эксперимент проводился множество раз, и его результаты позволяют предположить, что люди могут причинять даже тяжкий вред другим людям по приказу вышестоящего лица.

Тренеру следует использовать эту историю для углубления понимания того, что люди в результате стресса могут иногда не придерживаться собственных ключевых ценностей. Проведите обсуждение при помощи следующих вопросов.

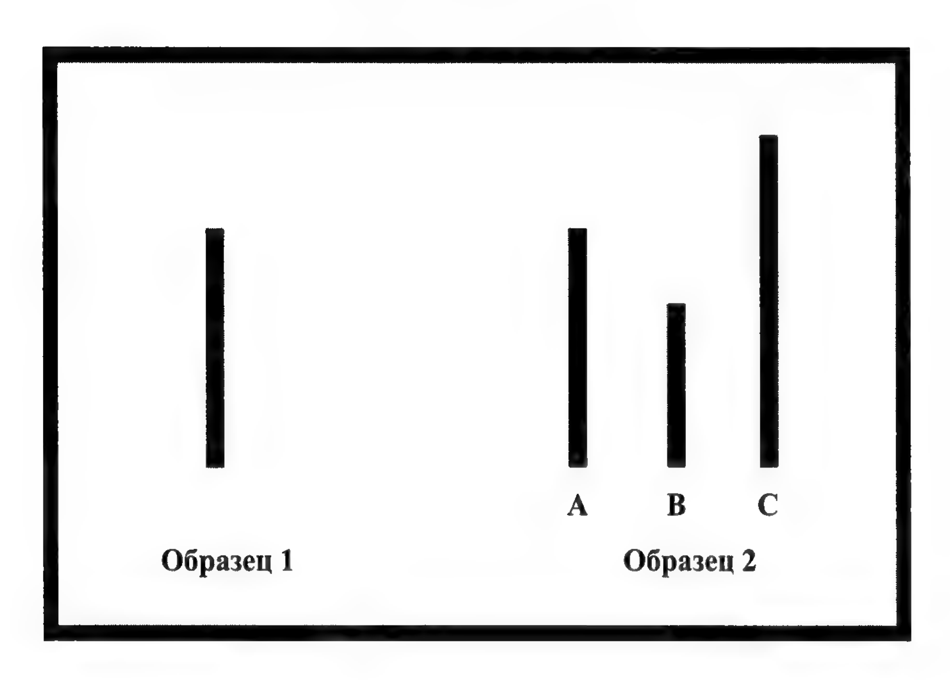
- ✓ **Спросите:** *Как вы думаете, какой была бы ваша реакция в подобной ситуации?*
- ✓ **Спросите:** *Что это может нам сказать о поведении людей в стрессовой ситуации?*
- ✓ **Спросите:** *Как мы можем использовать эту информацию для улучшения практики умения прощать?*
- ✓ **Спросите:** *Как вы считаете, является ли повиновение участников в описанном только что эксперименте проявлением фаталистичного мышления? Что это может сказать о фаталистичном мышлении?*
- ✓ **Спросите:** *Какое эволюционное преимущество дает нашему виду умение повиноваться приказам вышестоящего лица?*

Урок 30. Домашнее задание

Поскольку в уроке 30, “Интеграционная неделя РО”, отсутствует список необходимых материалов, домашнее задание будет зависеть от того, что именно практиковалось или осваивалось. Оно может быть любым, от его полного отсутствия до практики любого количества навыков РО на протяжении предстоящей недели. Обычно оно относится конкретно к тем принципам или материалам, которые проходились в этот день. В некотором роде, в особенности для тех участников, которые начали тренинг с урока 1 и проработали весь материал вплоть до урока 30 (т.е. до интеграционной недели), это занятие можно назвать выпускным. Поэтому логично будет не только провести обучение, но и устроить празднование.

Радикальная открытость. Раздаточный материал 30.1

Эксперимент Аша



Источники информации

1. Adolphs, R. (2008). Fear, faces, and the human amygdala. *Current Opinion in Neurobiology, 18*(2), 166–172. doi:10.1016/j.conb.2008.06.006.
2. Aloi, M., Rania, M., Caroleo, M., Bruni, A., Palmieri, A., Cauteruccio, M. A., Segura-García, C. (2015). Decision making, central coherence, and set-shifting: A comparison between binge eating disorder, anorexia nervosa and healthy controls. *BMC Psychiatry, 15*(6). doi:10.1186/s12888–015–0395-z.
3. Ambady, N., & Rosenthal, R. (1992). Thin slices of expressive behavior as predictors of interpersonal consequences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 111*(2), 256–274. doi:10.1037/0033–2909.111.2.256.
4. Ambady, N., & Rosenthal, R. (1993). Half a minute: Predicting teacher evaluations from thin slices of nonverbal behavior and physical attractiveness. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(3), 431–441. doi:10.1037/0022–3514.64.3.431.
5. Andersen, H. C. (1837/2004). *The emperor's new clothes.* Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt. (Андерсен Г.Х. *Новое платье короля,* пер. А.В. Ганзен, С-П : "Издатель", 1899.)
6. Andersen, S. M., Saribay, A., & Thorpe, J. S. (2008). Simple kindness can go a long way: Relationships, social identity, and engagement. *Social Psychology, 39*(1), 59–69. doi:10.1027/1864–9335.39.1.5.
7. App, B., McIntosh, D. N., Reed, C. L., & Hertenstein, M. J. (2011). Nonverbal channel use in communication of emotion: How may depend on why. *Emotion, 11*(3), 603–617. doi:10.1037/a0023164.
8. Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure on the modification and distortion of judgments. In H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership and men: Research in human relations* (pp. 177–190). Pittsburgh, PA: Carnegie Press.
9. Beermann, U., & Ruch, W. (2011). Can people really "laugh at themselves"? Experimental and correlational evidence. *Emotion, 11*(3), 492–501. doi:10.1037/a0023444.
10. Berntson, G. G., Cacioppo, J. T., & Quigley, K. S. (1991). Autonomic determinism: The modes of autonomic control, the doctrine of autonomic space, and the laws of autonomic constraint. *Psychological Review, 98*(4), 459–487.
11. Bieling, P. J., & Kuyken, W. (2003). Is cognitive case formulation science or science fiction? *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(1), 52–69. doi:10.1093/clipsy/10.1.52.
12. Blascovich, J., Mendes, W. B., Hunter, S. B., Lickel, B., & Kowai-Bell, N. (2001). Perceiver threat in social interactions with stigmatized others. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(2), 253–267. doi:10.1037/0022–3514.80.2.253.

13. Boone, R. T., & Buck, R. (2003). Emotional expressivity and trustworthiness: The role of nonverbal behavior in the evolution of cooperation. *Journal of Nonverbal Behavior, 27*(3), 163–182. doi:10.1023/a:1025341931128.
14. Bouton, M. E. (2002). Context, ambiguity, and unlearning: Sources of relapse after behavioral extinction. *Biological Psychiatry, 52*(10), 976–986. doi:10.1016/S0006-3223(02)01546-9.
15. Bracha, H. S. (2004). Freeze, flight, fight, fright, faint: Adaptationist perspectives on the acute stress response spectrum. *CNS Spectrums, 9*(9), 679–685.
16. Brown, W. M., & Moore, C. (2002). Smile asymmetries and reputation as reliable indicators of likelihood to cooperate: An evolutionary analysis. In S. P. Shohov (Ed.), *Advances in psychology research* (Vol. 11, pp. 19–36). Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.
17. Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*(1), 48–67.
18. Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing, 23*(3), 287–304. doi:10.1177/0898010105277651.
19. Chen, E. Y., Segal, K., Weissman, J., Zeffiro, T. A., Gallop, R., Linehan, M. M., Lynch, T. R. (2015). Adapting dialectical behavior therapy for outpatient adult anorexia nervosa: A pilot study. *International Journal of Eating Disorders, 48*(1), 123–132. doi:10.1002/eat.22360.
20. Davidson, R. J., & Irwin, W. (1999). The functional neuroanatomy of emotion and affective style. *Trends in Cognitive Sciences, 3*(1), 11–21. doi:10.1016/S1364-6613(98)01265-0.
21. DePaulo, B. M., & Kashy, D. A. (1998). Everyday lies in close and casual relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 63–79. doi:10.1037/0022-3514.74.1.63.
22. DeScioli, P., & Kurzban, R. (2009). Mysteries of morality. *Cognition, 112*(2), 281–299. doi:10.1016/j.cognition.2009.05.008.
23. De Waal, F. B. M. (1996). Macaque social culture: Development and perpetuation of affiliative networks. *Journal of Comparative Psychology, 110*(2), 147–154. doi:10.1037/0735-7036.110.2.147.
24. Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences, 8*(7), 294–300. doi:10.1016/j.tics.2004.05.010.
25. Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expressions of emotion. In J. Cole (Ed.), *Nebraska symposium on motivation, 1971* (pp. 207–283). Lincoln: University of Nebraska Press.
26. Ekman, P. (1992a). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion, 6*(3–4), 169–200. doi:10.1080/0269993920 8411068.

27. Ekman, P. (1992b). Are there basic emotions? *Psychological Review, 99*(3), 550–553. doi:10.1037/0033-295X.99.3.550.
28. Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist, 48*(4), 384–392. doi:10.1037/0003-066X.48.4.384.
29. Ekman, P., & O'Sullivan, M. (1991). Who can catch a liar? *American Psychologist, 46*(9), 913–920. doi:10.1037/0003-066X.46.9.913.
30. Ekman, P., O'Sullivan, M., & Frank, M. G. (1999). A few can catch a liar. *Psychological Science, 10*(3), 263–266. doi:10.1111/1467-9280.00147.
31. English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authen- ticity for individual differences in suppression. *Emotion, 13*(2), 314–329. doi:10.1037/a0029847.
32. Feinberg, M., Willer, R., & Keltner, D. (2012). Flustered and faithful: Embarrassment as a signal of prosociality. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(1), 81–97. doi:10.1037/a0025403.
33. Feldman, C., & Kuyken, W. (2011). Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 143–155. doi:10.1080/14639947.2011.564831.
34. Ferguson, T. J., Brugman, D., White, J., & Eyre, H. L. (2007). Shame and guilt as morally warranted experiences. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 330–348). New York, NY: Guilford Press.
35. Foster, G. M. (1972). The anatomy of envy: A study in symbolic behavior. *Current Anthropology, 13*, 165–202.
36. Fox, E., Lester, V., Russo, R., Bowles, R. J., Pichler, A., & Dutton, K. (2000). Facial expressions of emotion: Are angry faces detected more efficiently? *Cognition and Emotion, 14*(1), 61–92. doi:10.1080/026999300378996.
37. Fox, S. J. (1977). A paleoanthropological approach to recreation and sporting behaviors. In B. A. Tindall & P. Stevens (Eds.), *Studies in the anthropology of play.* West Point, NY: Leisure Press.
38. Fruzzetti, A., & Worrall, J. M. (2010). Accurate expression and validating responses: A transactional model for under- standing individual and relationship distress. In K. T. Sullivan & J. Davila (Eds.), *Support processes in intimate relationships* (pp. 121–150). New York, NY: Oxford University Press.
39. Furnham, A. (2003). Belief in a just world: Research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences, 34*(5), 795–817. doi:10.1016/S0191-8869(02)00072-7.
40. Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351–374. doi:10.1037/A0018807.
41. Gold, G. J., & Weiner, B. (2000). Remorse, confession, group identity, and expectancies about repeating a transgression. *Basic and Applied Social Psychology, 22*(4), 291–300. doi:10.1207/15324830051035992.

42. Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
43. Greville-Harris, M., Hempel, R., Karl, A., Dieppe, P., & Lynch, T. R. (2016). The power of invalidating communication: Receiving invalidating feedback predicts threat-related emotional, physiological, and social responses. *Journal of Social and Clinical Psychology, 35*(6), 471–493. doi:10.1521/jscp.2016.35.6.471.
44. Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation.* New York, NY: Guilford Press.
45. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348.
46. Gruenewald, T. L., Dickerson, S. S., & Kemeny, M. E. (2007). A social function for self-conscious emotions: The social self preservation theory. In J. L. Tracy, R. W. Robins, & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 68–87). New York, NY: Guilford Press.
47. Happé, F., & Frith, U. (2006). The weak coherence account: Detail-focused cognitive style in autism spectrum disorders. *Journal of Autism and Developmental Disorders, 36*(1), 5–25. doi:10.1007/s10803-005-0039-0.
48. Havas, D. A., Glenberg, A. M., Gutowski, K. A., Lucarelli, M. J., & Davidson, R. J. (2010). Cosmetic use of botulinum toxin-A affects processing of emotional language. *Psychological Science, 21*(7), 895–900. doi:10.1177/09567976103 74742.
49. Hertenstein, M. J., Verkamp, J. M., Kerestes, A. M., & Holmes, R. M. (2006). The communicative functions of touch in humans, nonhuman primates, and rats: A review and synthesis of the empirical research. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 132*(1), 5–94. doi:10.3200/MONO.132.1.5-94.
50. Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review, 31*(7), 1126–1132. doi:10.1016/j.cpr.2011.07.003.
51. Houk, P. G., Smith, V., & Wolf, S. G. (1999). Brain mechanisms in fatal cardiac arrhythmia. *Integrative Physiological and Behavioral Science, 34*(1), 3–9.
52. Hughes, J. W., & Stoney, C. M. (2000). Depressed mood is related to high-frequency heart rate variability during stress-ors. *Psychosomatic Medicine, 62*(6), 796–803.
53. Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion, 8*(5), 720–724. doi:10.1037/a0013237.
54. Insko, C. A., Drenan, S., Solomon, M. R., Smith, R. H., & Wade, T. J. (1983). Conformity as a function of the consis- tency of positive self-evaluation with being liked and being right. *Journal of Experimental Social Psychology, 19*(4), 341–358. doi:10.1016/0022-1031(83)90027-6.

55. Kashy, D. A., & DePaulo, B. M. (1996). Who lies? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(5), 1037–1051. doi:10.1 037/0022–3514.70.5.1037.
56. Kaul, T. J., & Schmidt, L. D. (1971). Dimensions of interviewer trustworthiness. *Journal of Counseling Psychology, 18*(6), 542–548. doi:10.1037/h0031748.
57. Keltner, D., & Harker, L. (1998). The forms and functions of the nonverbal signal of shame. In P. Gilbert & B. Andrews (Eds.), *Shame: Interpersonal behavior, psychopathology, and culture* (pp. 78–98). New York, NY: Oxford University Press.
58. Keltner, D., Young, R. C., & Buswell, B. N. (1997). Appeasement in human emotion, social practice, and personality. *Aggressive Behavior, 23*(5), 359–374. doi:10.1002/(SICI)1098–2337(1997)23:53.0.CO;2-D.
59. Keogh, K., Booth, R., Baird, K., & Davenport, J. (2016). A Radically Open DBT informed group intervention for over-control: A controlled trial with 3-month follow-up. *Practice Innovations, 1*(2), 129–143.
60. Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 38, pp. 283–357). San Diego, CA: Academic Press.
61. Khurana, R. K., Watabiki, S., Hebel, J. R., Toro, R., & Nelson, E. (1980). Cold face test in the assessment of trigeminal-brainstem vagal function in humans. *Annals of Neurology, 7,* 144–149.
62. Kraus, M. W., & Keltner, D. (2009). Signs of socioeconomic status: A thin-slicing approach. *Psychological Science, 20*(1), 99–106. doi:10.1111/j.1467–9280.2008.02251.x.
63. Kuyken, W., Fothergill, C. D., Musa, M., & Chadwick, P. (2005). The reliability and quality of cognitive case formulation. *Behaviour Research and Therapy, 43*(9), 1187–1201. doi:10.1016/j.brat.2004.08.007.
64. Lang, K., Lopez, C., Stahl, D., Tchanturia, K., & Treasure, J. (2014). Central coherence in eating disorders: An updated systematic review and meta-analysis. *World Journal of Biological Psychiatry, 15*(8), 586–598. doi:10.3109/15622975.2014.909606.
65. Laurenceau, J., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. Journal of *Personality and Social Psychology, 74*(5), 1238–1251. doi:10.1037/0022–3514.74.5.1238.
66. Leary, M. R., Haupt, A. L., Strausser, K. S., & Chokel, J. T. (1998). Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 1290–1299.
67. Lee, J. J., & Pinker, S. (2010). Rationales for indirect speech: The theory of the strategic speaker. *Psychological Review, 117*(3), 785–807.
68. Lerner, M. J. (1997). What does the belief in a just world protect us from: The dread of death or the fear of undeserved suffering? *Psychological Inquiry, 8*(1), 29–32. doi:10.1207/s15327965pli0801_5.

69. Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.* New York, NY: Guilford Press.
(Марша М. Линехан. *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, пер. с англ., ООО "Диалектика", 2019 г.)
70. Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* New York, NY: Guilford Press.
(Марша М. Линехан. *Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности*, пер. с англ., ООО "Диалектика", 2019 г.)
71. Linehan, M. M. (2015a). *DBT skills training manual* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
(Марша М. Линехан. *Диалектическая поведенческая терапия: руководство по тренингу навыков, 2-е издание*, пер. с англ., ООО "Диалектика", 2020 г.)
72. Linehan, M. M. (2015b). *DBT skills training: Handouts and worksheets* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
(Марша М. Линехан. *Диалектическая поведенческая терапия: тренинг навыков. Раздаточные материалы и рабочие листы, 2-е издание*, пер. с англ., ООО "Диалектика", 2020 г.)
73. Linehan, M. M., Bohus, M., & Lynch, T. R. (2007). Dialectical behavior therapy for pervasive emotion dysregulation: Theoretical and practical underpinnings. In J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 581–605). New York, NY: Guilford Press.
74. Livingstone, M. S. (2000). Is it warm? Is it real? Or just low spatial frequency? *Science, 290*(5495), 1229. doi:10.1126 /science.290.5495.1299b.
75. Lopez, C., Tchanturia, K., Stahl, D., & Treasure, J. (2008). Central coherence in eating disorders: A systematic review. *Psychological Medicine, 38*(10), 1393–1404. doi:10.1017/S0033291708003486.
76. Lopez, C., Tchanturia, K., Stahl, D., & Treasure, J. (2009). Weak central coherence in eating disorders: A step towards looking for an endophenotype of eating disorders. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology, 31*(1), 117–125. doi:10.1080/13803390802036092.
77. Losh, M., Adolphs, R., Poe, M. D., Couture, S., Penn, D., Baranek, G. T., & Piven, J. (2009). Neuropsychological profile of autism and the broad autism phenotype. *Archives of General Psychiatry, 66*(5), 518–526. doi:10.1001/archgen psychiatry.2009.34.
78. Lynch, M. P. (2004). *True to life: Why truth matters.* Cambridge, MA: MIT Press.
Lynch, T. R. (2018). *Radically open dialectical behavior therapy: Theory and practice for treating disorders of overcontrol.* Oakland, CA: New Harbinger.
79. Lynch, T. R., Gray, K. L., Hempel, R. J., Titley, M., Chen, E. Y., & O'Mahen, H. A. (2013). Radically open–dialectical behavior therapy for adult anorexia nervosa: Feasibility and outcomes from an inpatient program. *BMC Psychiatry, 13*(293). doi:10.1186/1471–244x-13–293.

80. Lynch, T. R., Hempel, R. J., & Clark, L. A. (2015). Promoting radical openness and flexible control. In J. Livesley, G. Dimaggio, & J. Clarkin (Eds.), *Integrated treatment for personality disorder: A modular approach* (pp. 325–344). New York, NY: Guilford Press.
81. Lynch, T. R., Hempel, R. J., & Dunkley, C. (2015). Radically open–dialectical behavior therapy for disorders of over- control: Signaling matters. *American Journal of Psychotherapy, 69*(2), 141–162.
82. Lynch, T. R., Lazarus, S. A., & Cheavens, J. S. (2015). Mindfulness interventions for undercontrolled and overcontrolled disorders: From self-control to self-regulation. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 329–347). New York, NY: Guilford Press.
83. Lynch, T. R., Robins, C. J., & Morse, J. O. (2003). Couple functioning in depression: The roles of sociotropy and auton- omy. *Journal of Clinical Psychology, 59*(12), 1349–1359. doi:10.1002/jclp.10226.
84. Marigold, D. C., Holmes, J. G., & Ross, M. (2007). More than words: Reframing compliments from romantic partners fosters security in low self-esteem individuals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(2), 232–248. doi:10.1037/0022–3514.92.2.232.
85. Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S., John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(4), 738–748. doi:10.1037/a0022410.
86. McAdams, D. P. (1985). Motivation and friendship. In S. Duck & D. Perlman (Eds.), *Understanding personal relationships: An interdisciplinary approach* (pp. 85–105). Thousand Oaks, CA: Sage.
87. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2001). Attachment theory and intergroup bias: Evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out-groups. *Journal of Personality and Social Psychology,* 81(1), 97–115. doi:10.1037/0022–3514.81.1.97.
88. Montgomery, K. J., & Haxby, J. V. (2008). Mirror neuron system differentially activated by facial expressions and social hand gestures: A functional magnetic resonance imaging study. *Journal of Cognitive Neuroscience, 20*(10), 1866–1877. doi:10.1162/jocn.2008.20127.
89. Morris, D. (2002). *Peoplewatching*. London, England: Vintage.
90. Murray, S. L., Griffin, D. W., Rose, P., & Bellavia, G. M. (2003). Calibrating the sociometer: The relational contingencies of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(1), 63–84.
91. Öhman, A., Lundqvist, D., & Esteves, F. (2001). The face in the crowd revisited: A threat advantage with schematic stimuli. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(3), 381–396.

92. O'Sullivan, M. (2005). Emotional intelligence and deception detection: Why most people can't "read" others, but a few can. In R. E. Riggio & R. S. Feldman (Eds.), *Applications of nonverbal communication* (pp. 215–253). Mahwah, NJ: Erlbaum.
93. O'Sullivan, M., & Ekman, P. (2004). The wizards of deception detection. In P.-A. Granhag & L. Strömwall (Eds.), *The detection of deception in forensic contexts* (pp. 269–286). New York, NY: Cambridge University Press.
94. Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development.* Oxford, England: Oxford University Press.
95. Perls, F. S. (1969). *Ego, hunger and aggression: The beginning of Gestalt therapy.* New York, NY: Random House.
96. Pettersson, E., Boker, S. M., Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (2013). Modeling daily variation in the affective circumplex: A dynamical systems approach. *Journal of Research in Personality, 47*(1), 57–69. doi:10.1016/j.jrp.2012.10.003.
97. Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(5), 751–783. doi:10.1037/0022–3514.90.5.751.
98. Pittam, J., & Scherer, K. R. (1993). Vocal expression and communication of emotion. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 185–197). New York, NY: Guilford Press.
99. Porges, S. W. (1995). Orienting in a defensive world: Mammalian modifications of our evolutionary heritage: A polyvagal theory. *Psychophysiology, 32*(4), 301–318.
100. Porges, S. W. (2001). The polyvagal theory: Phylogenetic substrates of a social nervous system. *International Journal of Psychophysiology, 42*(2), 123–146.
101. Porges, S. W. (2003). Social engagement and attachment: A phylogenetic perspective. In J. A. King, C. F. Ferris, & I. I. Lederhendler (Eds.), *Roots of mental illness in children* (pp. 31–47). New York, NY: New York Academy of Sciences.
102. Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology, 74*(2), 116–143.
103. Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation.* New York, NY: Norton.
104. Ross, L. (1977). The intuitive psychologist and his shortcomings: Distortions in the attribution process. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 10, pp. 174–221). New York, NY: Academic Press.
105. Rumi, Mewlana Jalaluddin. (1230/2004). "Who makes these changes?" In C. Barks (Ed. and Trans.), *The essential Rumi, new expanded edition.* San Francisco, CA: HarperSanFrancisco.
106. Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness* (1st ed.). Boston, MA: Shambhala.
107. Sarra, S., & Otta, E. (2001). Different types of smiles and laughter in preschool children. *Psychological Reports, 89*(3), 547–558. doi:10.2466/PR0.89.7.547–558.

108. Savicki, V. (1972). Outcomes of nonreciprocal self-disclosure strategies. *Journal of Personality and Social Psychology, 23*(2), 271–276. doi:10.1037/H0033038.
109. Schaefer, C. E., & Reid, S. E. (2001). *Game play: Therapeutic use of childhood games* (2nd ed.). New York, NY: Wiley.
110. Schauer, M., & Elbert, T. (2010). Dissociation following traumatic stress: Etiology and treatment. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology, 218*(2), 109–127. doi:10.1027/0044-3409/a000018.
111. Scherer, K. R., & Wallbott, H. G. (1994). Evidence for universality and cultural variation of differential emotion response patterning. *Journal of Personality and Social Psychology, 66(2),* 310–328. doi:10.1037/0022-3514.66.2.310.
112. Schneider, K. G., Hempel, R. J., & Lynch, T. R. (2013). That "poker face" just might lose you the game! The impact of expressive suppression and mimicry on sensitivity to facial expressions of emotion. *Emotion, 13*(5), 852–866. doi: 10.1037/a0032847.
113. Schug, J., Matsumoto, D., Horita, Y., Yamagishi, T., & Bonnet, K. (2010). Emotional expressivity as a signal of cooperation. *Evolution and Human Behavior, 31*(2), 87–94. doi:10.1016/j.evolhumbehav.2009.09.006.
114. Schupp, H. T., Öhman, A., Junghöfer, M., Weike, A. I., Stockburger, J., & Hamm, A. O. (2004). The facilitated processing of threatening faces: An ERP analysis. *Emotion, 4*(2), 189–200. doi:10.1037/1528-3542.4.2.189.
115. Shapiro, J. P., Baumeister, R. F., & Kessler, J. W. (1991). A three-component model of children's teasing: Aggression, humor, and ambiguity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 10*(4), 459–472.
116. Shaw, A., & Olson, K. R. (2012). Children discard a resource to avoid inequity. *Journal of Experimental Psychology: General, 141*(2), 382–395. doi:10.1037/a0025907.
117. Shenk, C. E., & Fruzzetti, A. E. (2011). The impact of validating and invalidating responses on emotional reactivity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*(2), 163–183. doi:10.1521/jscp.2011.30.2.163.
118. Silver, M., & Sabini, J. (1978). The social construction of envy. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 8*(3), 313–332. doi:10.1111/j.1468-5914.1978.tb00406.x.
119. Simic, M., Stewart, C., Hunt, K., Konstantellou, A., & Underdown, S. (2016, May). *Experiential workshop: Radically open dialectical behavior therapy for adolescents following partial response to family therapy for anorexia nervosa.* Paper presented at International Conference on Eating Disorders, San Francisco, CA.
120. Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychological Bulletin, 133*(1), 46–64. doi:10.1037/0033-2909.133.1.46.
121. Steklis, H., & Kling, A. (1985). Neurobiology of affiliative behavior in nonhuman primates. In M. Reite & T. Field (Eds.), *The psychobiology of attachment and separation* (pp. 93–134). Orlando, FL: Academic Press.

122. Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. H. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(6), 1256–1269.
123. Tsoudis, O., & Smith-Lovin, L. (1998). How bad was it? The effects of victim and perpetrator emotion on responses to criminal court vignettes. *Social Forces, 77*(2), 695–722. doi:10.2307/3005544.
124. Van der Gaag, C., Minderaa, R. B., & Keysers, C. (2007). Facial expressions: What the mirror neuron system can and cannot tell us. *Social Neuroscience, 2*(3–4), 179–222. doi:10.1080/17470910701376878.
125. Weijenberg, R. A. F., & Lobbezoo, F. (2015). Chew the pain away: Oral habits to cope with pain and stress and to stimulate cognition. *BioMed Research International,* article ID 49431. doi:10.1155/2015/149431.
126. Williams, L. M., Liddell, B. J., Kemp, A. H., Bryant, R. A., Meares, R. A., Peduto, A. S., & Gordon, E. (2006). Amygdala-prefrontal dissociation of subliminal and supraliminal fear. *Human Brain Mapping, 27*(8), 652–661. doi:10.1002/hbm.20208.
127. Williams, L. M., Liddell, B. J., Rathjen, J., Brown, K. J., Gray, J., Phillips, M., Gordon, E. (2004). Mapping the time course of nonconscious and conscious perception of fear: An integration of central and peripheral measures. *Human Brain Mapping, 21*(2), 64–74. doi:10.1002/hbm.10154.
128. Wirth, J. H., Sacco, D. F., Hugenberg, K., & Williams, K. D. (2010). Eye gaze as relational evaluation: Averted eye gaze leads to feelings of ostracism and relational devaluation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(7), 869–882. doi:10.1177/0146167210370032.
129. Линехан М. *Когнитивно-поведенческая терапия пограничного расстройства личности*, пер. с англ., ИД “Вильямс”, 2017.
130. Линехан М. *Руководство по тренингу навыков при терапии пограничного расстройства личности*, пер. с англ., ИД “Вильямс”, 2016.
131. Порджес С. *Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции.* Киев : “Мультиметод”, 2020.
132. Солзберг Ш. *Любящая доброта. Искусство быть счастливым.* Киев : “София”, 2016.

Ця книга — всеосяжний посібник з навчання ключових навичок радикальної відкритості в рамках діалектичної поведінкової терапії. Дані навички спрямовані на допомогу людям, які страждають від проблем, пов'язаних з надмірним самоконтролем, включаючи хронічну депресію, нервову анорексію, розлади аутичного спектру, генералізований тривожний розлад, ОКР та ін. У книзі представлено повне покрокове керівництво для проведення групових занять з навчання навичкам РВ ДПТ, а також всі необхідні роздаткові матеріали та робочі листи для самостійної та групової практики, які можна роздрукувати та роздати учасникам занять. Тут зібрано необхідне, щоб допомогти людям із гіперконтролем повноцінно жити та відпустити контроль там, де в ньому немає потреби.

Науково-популярне видання

Лінч, Томас Р.

Тренінг навичок радикально відкритої діалектичної поведінкової терапії

Теорія та практика лікування розладів, спричинених надмірним самоконтролем

(Рос. мовою)

Підписано до друку 30.09.2022. Формат 60x90/16
Ум. друк. арк. 50,0. Обл.-вид. арк. 48,5

Видавець ТОВ "Науковий Світ"
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Для заметок

Пошаговое руководство по обучению навыкам РО ДПТ

Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия (РО ДПТ) — это новаторский трансдиагностический подход к лечению клиентов, которые страдают от расстройств, связанных с чрезмерным самоконтролем, или гиперконтролем (ГК), таких как нервная анорексия, хроническая депрессия и обсессивно-компульсивное расстройство личности. В этом руководстве вы найдете пошаговые инструкции для тренеров, практические упражнения и клинические советы в отношении того, как лучше справляться с дезадаптивным поведением во время занятий. Также здесь представлено краткое теоретическое обоснование выбора мер воздействия, детально изложенных в учебнике *Радикально открытая диалектическая поведенческая терапия*.

Терапевтам, работающим с клиентами, которые страдают от расстройств, связанных с ГК, это всеобъемлющее руководство поможет повысить эффективность лечения. Составленное основателем РО ДПТ, практическое руководство представляет собой ключевой набор навыков РО ДПТ с раздаточными материалами и рабочими листами, которые помогут применять эту терапию, подтвердившую свою эффективность в ходе экспериментов, в собственной практике.

БЕСЦЕННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ:

- Нервной анорексии
- Хронической депрессии
- Генерализированного тревожного расстройства
- Обсессивно-компульсивного расстройства
- Избегающего расстройства личности
- Параноидального расстройства личности
- Расстройств аутического спектра

Основатель РО ДПТ — **ТОМАС Р. ЛИНЧ**, д-р философии, почетный профессор клинической психологии в Саутгемптонском университете и обладатель многочисленных наград от разных организаций, включая Национальный институт здоровья США и Совет по медицинским исследованиям Великобритании.

ISBN 978-617-550-052-1



Видавництво
"НАУКОВИЙ СВІТ"